Dr. Zhi Gang Sha

Medicina Sufletului, Minții și Trupului

Un sistem complet de vindecare
a sufletului pentru atingerea unei stări optime
de sănătate și de vitalitate

ADEVĂR DIVIN

Medicina Sufletului, Minții și Trupului

Un sistem complet de vindecare
a sufletului pentru atingerea unei stări optime
de sănătate și de vitalitate

Dr. Zhi Gang Sha

Traducere: Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2009

Editura **ADEVĂR DIVIN**

„Calea către lumină și iubire"

Brașov, Str. Aleea Mimozei, nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2, ap. 11, cod 500377, O.P. 12
Mobil: 0722 148 983; 0727 275 877
Telefon / Fax: 0368 462 076; 0268 324 970
E-mail: contact@divin.ro; contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
www.secretul.tv
Yahoo Group: **adevardivin**

Copyright © 2006 by Dr. Zhi Gang Sha.
Originally published as *„SOUL MIND BODY MEDICINE: A COMPLETE SOUL HEALING SYSTEM FOR OPTIMUM HEALTH AND VITALITY"* by Dr. Zhi Gang Sha. Published by arrangement with New World Library, a division of Whatever Publishing Inc., U.S.A.
First published in the United States of America by New World Library.

Copyright © 2007 *Editura* **ADEVĂR DIVIN**.
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate *Editurii* **ADEVĂR DIVIN**.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHA, ZHI GANG
Medicina sufletului, minții și trupului: un sistem complet de vindecare a sufletului pentru atingerea unei stări optime de sănătate și de vitalitate / dr. Zhi Gang Sha; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. - Brașov: Adevăr Divin, 2008

ISBN 978-973-88591-7-3

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)
159.9

Tehnoredactare și copertă: Elena David
Corectură: Elena Málnai

Misiunea *Editurii* **ADEVĂR DIVIN**:
Însuflețirea armoniei divine

Această carte este dedicată multiubitului și venera-tului meu maestru, dr. Zhi Chen Guo, Mamei Guo și celor trei fiice ale familiei Guo. Mă simt extrem de onorat să fiu reprezentantul maestrului Guo în lumea întreagă și fiul său adoptiv. Fără învățăturile lui și ale familiei sale, nu aș fi putut scrie niciodată această carte. De aceea, nu le pot mulțumi îndeajuns.

Această carte este dedicată de asemenea părinților mei spirituali din Jiu Tian (cele nouă nivele ale cerului) și din Tian Wai Tian (cerul de dincolo de Jiu Tian). Nu aș fi putut scrie niciodată această carte fără binecu-vântarea lor. De aceea, nu le pot mulțumi îndeajuns.

Dedic de asemenea această carte Divinului. Mă simt extrem de onorat să fiu un vindecător universal, un maestru și un servitor în slujba răspândirii învățăturii divine, vindecării și binecuvântării. De aceea, nu-i pot mulțumi îndeajuns Divinului.

În sfârșit, dedic această carte tuturor celor care caută înțelepciune, dar mai ales cunoașterea teoretică și practică a vindecării spirituale cu ajutorul energiei subtile, inclusiv milioanelor de oameni care suferă de dureri cronice, de alte boli cronice și de afecțiuni care

le pun în pericol viața. Cu toții au nevoie de mai mult ajutor. Această carte se dorește un instrument practic pe care vi-l ofer vouă și celor dragi vouă, cu scopul de a vă învăța cum să vă vindecați singuri și cum îi puteți vindeca pe ceilalți.

Ofer iubirea mea tuturor oamenilor care trăiesc pe Pământul-mamă și tuturor sufletelor din Univers. Dorința mea este să fiu slujitorul necondiționat al tuturor. De asemenea, sper ca toți cititorii acestei cărți să obțină cât mai multe beneficii din învățăturile sale. Mă simt extrem de onorat să vă servesc pe toți.

Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc.

Cuprins

Prefață 11
Introducere 15

Capitolul 1. Conceptele de bază ale medicinii sufletului, minții și trupului 23
- Puterea sufletului 23
- Viața fizică și viața spirituală 25
- Principalele teorii 27
- Cauzele bolilor 37
- Diagnosticarea bolilor 47
- Fiecare om este un vindecător 51

Capitolul 2. Sufletul este mai presus decât materia 55
- Înțelepciunea de bază a sufletului 55
- Relația dintre suflet, minte și trup 60
- Hrana sufletului 62
- Metoda vindecătoare a salutului 64
- Serviciul universal 71
- Iubirea dizolvă orice blocaj 72
- Iertarea atrage după sine pacea interioară 75

Capitolul 3. Mintea este mai presus decât materia 79
Puterea minții 80
Concentrarea puterii minții 82
Dezvoltarea puterii minții 90

Capitolul 4. Vindecarea la Minut 97
Înainte de a începe 98
Weng Ar Hong 100
Numărul vindecător sacru 3396815 103
Sfera vindecătoare aurie a lui Sha 107
Serviciul universal necondiționat 109

Capitolul 5. Meditația universală 119
Stiluri de meditație 121
Gândirea în timpul meditației 125
Plasarea imaginilor la nivelul abdomenului 134
Practica meditației universale 140
Meditația universală pentru dinamizarea energiei, vitalității, puterii interioare și a sistemului imunitar 144
Meditația universală pentru autovindecare 154
Meditația universală pentru vindecarea altor persoane 163
Meditația universală pentru vindecarea în grup 168
Meditația universală pentru vindecarea la distanță 170
Meditația universală pentru înlăturarea negativității 173
Meditația universală pentru arderea *karma*-ei 177

Meditația universală pentru transformarea vieții .. 184
Meditația universală pentru iluminarea sufletului .. 190

Capitolul 6. Aplicații ale medicinii sufletului, minții și trupului 199
Cele Patru Tehnici ale Puterii 200
Cercurile Energetice Secrete 203
Pierderea în greutate 225
Un program de patru săptămâni pentru vindecarea cancerului 229
Vindecarea dezechilibrelor emoționale 252
Alte aplicații mai vaste ale medicinii sufletului, minții și trupului 269

Capitolul 7. Folosirea celor Patru Tehnici ale Puterii pentru vindecarea bolilor comune 285
Puterea trupului 287
Puterea sufletului 289
Puterea sunetului 290
Puterea minții 292
Câteva instrucțiuni generale 293
Boli ale capului 295
Boli ale ochilor 309
Boli ale nasului 316
Boli ale gurii 321
Boli ale urechilor 327
Boli ale gâtului 332
Boli ale plămânilor 336
Răcelile 342
Boli ale inimii 345

Boli ale splinei și stomacului 346
Boli ale ficatului și vezicii biliare 356
Boli ale rinichilor și ale vezicii urinare 366
Boli ale abdomenului inferior 370
Boli feminine 374
Boli ale vaselor de sânge 377
Boli ale oaselor și încheieturilor 379
Boli ale pielii 390

Capitolul 8. Tehnici de prevenire a bolilor 395
Principalii factori care influențează prevenirea bolilor 396
Practica zilnică 419

Capitolul 9. Esența 427
Pacea interioară 428
Purificarea 429
Iubirea și iertarea 430
3396815 431
Sfera aurie vindecătoare a lui Sha 432
Meditația Universală 432
Metoda vindecătoare a salutului și binecuvântarea salutului 432

Binecuvântări vindecătoare oferite din sufletul meu 437

Mulțumiri 441

Despre autor 445

Prefață

Eu am trei misiuni în viață. Prima mea misiune este de a preda arta vindecării, ajutându-i astfel pe oameni să se vindece pe ei înșiși și să își vindece semenii. Mesajul meu pentru cei care doresc să se vindece este următorul:

Eu am puterea de a mă vindeca pe mine.
Tu ai puterea de a te vindeca pe tine.
Împreună, noi avem puterea de a vindeca această lume.

A doua mea misiune în viață este de a preda arta înțelepciunii sufletului, ajutându-i astfel pe oameni să cunoască iluminarea. Scopul predării acestei arte este de a-i ajuta pe oameni să își ducă la bun sfârșit călătoria spirituală, respectiv să cunoască iluminarea sufletului și să urce mai sus în lumea spirituală. Mesajul meu adresat celor care doresc să își ducă la bun sfârșit călătoria sufletului este următorul:

Eu am puterea de a mă ilumina pe mine.
Tu ai puterea de a te ilumina pe tine.
Împreună, noi avem puterea de a ilumina această lume.

A treia mea misiune în viață este de a-mi oferi serviciile la scară universală. Eu sunt un slujitor al tuturor. Tu ești un slujitor al tuturor. Cu toții suntem slujitori ai tuturor. Un slujitor universal își oferă tuturor serviciile sale, printre care se numără: iubirea universală, iertarea universală, pacea universală, vindecarea universală, binecuvântarea universală, armonia universală și iluminarea universală. Mesajul meu pentru cei care doresc să își ofere serviciile la scară universală este următorul:

Eu îmi ofer necondiționat serviciile la scară universală.
Tu îți oferi necondiționat serviciile la scară universală.
Împreună, noi servim necondiționat acest univers.

Prin Medicina Sufletului, Minții și Trupului, eu am creat un sistem revoluționar de vindecare, menit să mă ajute să îmi îndeplinesc toate cele trei misiuni asumate în această viață. Această carte vă va învăța cum vă puteți vindeca pe voi înșivă și cum îi puteți vindeca pe alții. De asemenea, ea vă va învăța cum să faceți vindecări în grup sau la distanță. Mai mult, vă va ajuta să vă transformați în întregime sufletul, mintea și corpul. Sunt onorat să prezint lumii Medicina Sufletului, Minții și Trupului.

Propria mea călătorie în domeniul vindecării a durat mai mult de 40 de ani. Ea a inclus numeroase studii, exerciții ale dezvoltării de sine, practici clinice, experiențe personale și de predare. Am început să studiez *tai chi* la vârsta de șase ani și *qi gong* la vârsta de zece ani, după care m-am orientat rapid către înțelepciunea profundă din *kung fu*, *I Ching* și *feng shui*. Am studiat

medicina occidentală și am devenit un specialist în vindecarea prin plante și în acupunctură.

De la mult veneratul meu maestru dr. Zhi Chen Guo am învățat medicina *Zhi Neng* (*Zhi Neng* înseamnă „inteligența și puterea minții și a sufletului"). O mare parte din înțelepciunea Medicinii Sufletului, Minții și Trupului are la bază învățăturile maestrului meu, Guo. Fără acestea, nu aș fi putut scrie niciodată această carte.

Fiind un doctor în medicina occidentală, dar și în cea tradițională chineză, respect în egală măsură aceste sisteme de vindecare, precum și celelalte sisteme terapeutice care există în lume. Pentru a crea sistemul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, am sintetizat înțelepciunea și cunoașterea vindecătoare a medicinii occidentale cu cele ale medicinii chineze, ale medicinii *Zhi Neng* și ale medicinii Spațiului Corporal, pe care am învățat-o de asemenea de la maestrul Guo. La toate acestea se adaugă cunoașterea vindecătoare spirituală derivată din filozofiile și religiile străvechi, printre care se numără budismul, taoismul, confucianismul și creștinismul, precum și numeroase alte metode vindecătoare alternative. Am dobândit de asemenea cunoștințe incredibile prin deschiderea canalelor mele spirituale și prin cultivarea intuiției medicale. După o viață în care am integrat toate aceste studii, am reușit să creez sistemul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, ajutat de maestrul Guo, de părinții mei spirituali din ceruri, de propriul meu suflet și de Divin (Creatorul, Sursa sau Universul).

Principalul meu scop atunci când am scris această carte a fost de a crea o hartă a viitoarelor linii directoare

care se vor manifesta în medicină, așa cum mi le imaginez eu. Mi-am propus de asemenea să vă ofer o serie de instrumente practice care vă vor permite să vă vindecați pe voi înșivă și să îi vindecați pe ceilalți, începând chiar din acest moment. Orice om poate învăța Medicina Sufletului, Minții și Trupului, fără să aibă nevoie de pregătire medicală de specialitate.

Viziunea mea asupra procesului de vindecare este compatibilă cu medicina occidentală, dar și cu celelalte metode terapeutice. Ea nu produce niciun fel de efect secundar, ci stimulează omul să își asume principalul rol în procesul de autovindecare, ajutându-l să își restabilească rapid starea de sănătate. Speranța mea este că Medicina Sufletului, Minții și Trupului vă va ajuta să priviți cu alți ochi medicina, sănătatea, vindecarea și transformarea propriei vieți.

În paginile care urmează vă vor fi revelate numeroase tehnici extrem de eficiente de vindecare. Orice nestemată a înțelepciunii reprezintă un instrument eficient de vindecare și un slujitor universal al nevoii oamenilor de a se vindeca. Folosiți-le pe toate cu iubire și cu respect, iar ele vor aduce nenumărate binecuvântări în viața voastră.

Vă reamintesc că serviciul universal necondiționat, care include iubirea și iertarea, reprezintă cheia de aur care poate descuia poarta sănătății pentru voi, pentru cei dragi și pentru întregul univers.

Fie ca *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* să vă servească tuturor.

Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc.

Introducere

În ultimele decenii, diferite variante ale medicinii minții și trupului au devenit din ce în ce mai populare, ajungând să fie acceptate astăzi la nivel global. Aceste metode insistă asupra conexiunii care există între minte și corp, subliniind efectele stărilor noastre psihologice și emoționale asupra bunăstării noastre fizice, precum și asupra puterii intenției conștiente, a relaxării, meditației, convingerilor și așteptărilor noastre (respectiv *a minții asupra materiei)* de a ne influența starea de sănătate. Cercetările în domeniul medicinii minții și trupului cunosc la ora actuală o creștere exponențială. Numeroși medici și numeroase spitale susțin (de multe ori chiar oferă) diverse metode vindecătoare specifice acestei medicini și tot mai multe polițe de asigurări de sănătate acoperă aceste tratamente.

În calitatea mea de practicant al medicinii educat deopotrivă în Occident și în Orient, eu cred că această abordare reprezintă un pas înainte, dar nu este suficientă, întrucât neglijează cel mai important factor: *sufletul*. Sufletul uman este înzestrat cu o conștiință, cu inteligență și cu creativitate. El are puterea de a vindeca și de a binecuvânta. Și nu vorbesc acum doar de sufletul

de ansamblu al corpului, ci și de sufletele sistemelor parțiale, ale organelor și ale celulelor. Noi putem comunica cu sufletul corpului nostru și cu cele ale sistemelor noastre corporale, ale organelor și celulelor noastre, cerându-le să se vindece singure.

Având la bază înțelegerea puterii sufletului, Medicina Sufletului, Minții și Trupului își propune să devină un sistem medical revoluționar al secolului XXI. Ea insistă asupra *puterii sufletului asupra materiei*, care completează și amplifică *puterea minții asupra materiei*. Vindecarea sufletului este elementul cheie al Medicinii Sufletului, Minții și Trupului și stă la originea principiului său fundamental: *„Vindecă mai întâi sufletul, iar mintea și corpul vor urma această vindecare"*.

Atunci când ne propunem să ne vindecăm prin puterea sufletului și să comunicăm cu sufletele sistemelor, organelor și celulelor noastre, noi putem invoca orice Buddha, orice sfânt, orice înger sau maestru înălțat la cer, inclusiv Divinul (în funcție de sistemul convingerilor noastre), cerându-le să ne vindece și să își reverse binecuvântarea asupra noastră. În general, oamenii înțeleg ce înseamnă să invoce lumile spirituale pentru a se vindeca prin intermediul rugăciunii, dar rezultatele pe care le obțin variază în mare măsură. Motivul este simplu: ei trebuie să respecte anumite legi și principii spirituale pentru a putea obține beneficii maxime din lumile spirituale. Prin această carte îmi propun să vă învăț această înțelepciune profundă și să vă revelez o serie de metode practice de aplicare a ei.

Metodele practice reprezintă însăși esența *Medicinii Sufletului, Minții și Trupului*. Multe din aceste tehnici au fost păstrate în secret încă din epoca Împăratului Galben, de acum 5000 de ani. Zeci de milioane de chinezi au beneficiat de pe urma lor. Cartea de față include programe de vindecare și de prevenire a bolilor menite să restaureze și să optimizeze starea de sănătate, să îmbunătățească standardele calității vieții și să vă ajute să vă prelungiți viața.

Tehnicile vindecătoare ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului operează asupra sufletului și asupra conștiinței sistemelor corporale, organelor și celulelor. Aceste tehnici influențează direct și instantaneu materia din interiorul celulelor și energia din exteriorul lor. Ele operează de asemenea asupra corpului emoțional, vindecând diferite dezechilibre precum depresia, anxietatea, teama, mânia și durerea sufletească. Operează inclusiv asupra corpului mental, vindecând dezechilibrele mentale precum amăgirea și confuzia. În sfârșit, operează asupra corpului spiritual, arzând *karma* negativă.

Cartea de față avansează o teorie revoluționară: Teoria Mesajelor, Energiei și Materiei, explicând astfel cauza bolilor. Ea afirmă că există *trei* cauze principale ale bolilor: blocajele la nivelul materiei, blocajele energetice și blocajele spirituale, adică la nivelul mesajelor. Blocajele la nivelul materiei se petrec în interiorul celulelor. Cele energetice se petrec între celule, iar cele spirituale se petrec în Centrul Mesajelor sau *chakra* inimii și se datorează *karma*-ei negative,

respectiv totalității greșelilor făcute de om în această viață și în viețile anterioare.

Tehnicile Medicinii Sufletului, Minții și Trupului operează prin recunoașterea efectelor blocajelor spirituale (sau ale mesajelor). Materia și energia sunt purtătoare ale mesajelor. Prin intermediul acestor mesaje, spiritul sau sufletul comunică cu materia și cu energia, influențându-le. Aplicarea tehnicilor de vindecare ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului acționează simultan asupra materiei din interiorul celulelor și asupra energiei din exteriorul lor, echilibrând interacțiunea celor două principii. Așa se explică de ce rugăciunea operează ca un agent al vindecării și de ce principiul esențial care stă la baza Medicinii Sufletului, Minții și Trupului este cel al: *suveranității sufletului asupra materiei.*

Puterile care se ascund în spatele principiului *suveranității sufletului asupra materiei* sunt: iubirea necondiționată, iertarea și serviciul. Acestea sunt cheile de aur ale vindecării. *Iubirea dizolvă toate blocajele. Iertarea atrage după sine starea de pace interioară. Tot ce există servește întregul univers.* Pentru a dizolva blocajele și pentru a stimula vindecarea, noi aplicăm iubirea necondiționată și iertarea, împreună cu cele Patru Tehnici ale Puterii (Puterea Corpului, Puterea Sufletului, Puterea Sunetului și Puterea Minții). Aceste tehnici sunt nu doar extrem de simple, practice, puternice și eficiente, dar pot fi și foarte ușor învățate.

În această carte vă ofer șapte metode principale de vindecare, care pot fi aplicate deopotrivă pentru vindecarea de sine și pentru vindecarea altor persoane:

1. *Metoda vindecătoare a salutului.* Această tehnică invocă puterea sufletului de a vindeca. Ea este cheia Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, și una dintre cele mai simple și mai profunde tehnici de vindecare pe care le puteți învăța vreodată. Puteți folosi metoda vindecătoare a salutului pentru a invoca vindecarea apelând la sufletele interne ale organelor și celulelor, dar și la cele exterioare ale sfinților sau la sufletele naturii.
2. *Meditația universală.* Această tehnică invocă puterea vindecătoare a sufletului și minții oricărei realități, de la dubla spirală a ADN-ului personal până la o galaxie întreagă. Meditația universală constă în vizualizarea unei imagini la nivelul abdomenului, cu scopul de a absorbi energie, de a te vindeca, de a obține o binecuvântare și de a-ți transforma viața.
3. *Cheile de aur ale vindecării.* Iubirea dizolvă toate blocajele. Iertarea atrage după sine starea de pace interioară. Serviciul este însuși scopul vieții. Puteți folosi aceste chei de aur pentru a deschide toate porțile sănătății și ale vieții.
4. *Vindecarea la minut.* Este vorba de o metodă rapidă și practică de eliminare a blocajelor la nivelul materiei, al energiei și la nivel spiritual. Ea poate fi folosită oricând și oriunde, inclusiv în fiecare zi, pentru menținerea unei stări de sănătate perfecte.

5. *Cele patru tehnici ale puterii pentru bolile comune.* Cele patru tehnici ale puterii sunt: Puterea corpului, Puterea sufletului, Puterea sunetului și Puterea minții. Citind această carte, veți învăța cum puteți aplica aceste tehnici pentru a vindeca peste o sută de afecțiuni comune.
6. *Programele de vindecare.* Această carte vă oferă o serie de programe pas cu pas pentru restaurarea stării de sănătate, dinamizarea energiei personale, pierderea în greutate, reducerea stării de stres, echilibrarea emoțiilor sau vindecarea cancerului.
7. *Programul de prevenire.* Procesul de vindecare este important, dar cel de prevenire a bolilor este de-a dreptul vital. După cum s-a exprimat Împăratul Galben cu mai bine de 5000 de ani în urmă: *„Cel mai bun doctor este cel care îi învață pe oameni cum să prevină bolile, nu cum să le trateze".*

Cartea de față vă prezintă o serie de tehnici recunoscute de-a lungul timpului, pe care le puteți aplica în mai puțin de 30 de minute pe zi pentru a vă optimiza starea de sănătate, pentru a vă îmbunătăți calitatea vieții și pentru a vă prelungi viața. Tehnicile pot fi învățate și aplicate pe loc în vederea vindecării. Rezultatele pot apărea după numai câteva aplicații, după câteva zile sau după câteva săptămâni. În cazul bolilor cronice, grave sau care pun în pericol viața, rezultate semnificative pot fi obținute după câteva săptămâni sau luni, mergând până la restaurarea completă a stării de sănătate.

Medicina Sufletului, Minții și Trupului a transformat deja foarte multe vieți. Vă asigur că ea funcționează.

Medicina Sufletului, Minții și Trupului este un instrument cu rol de slujitor universal necondiționat, menit să vă vindece pe voi, pe cei dragi, pe prietenii voștri și întreaga umanitate. Scopul ei este de a servi fiecărui suflet din univers. Tehnicile terapeutice descrise de ea sunt extrem de profunde. Această metodă insistă asupra iubirii și iertării necondiționate – cheia de aur a oricărui proces de vindecare. Ea călăuzește omul către înțelegerea faptului că principalul scop al vieții este acela de a servi și ajută sufletul să își îndeplinească destinul, adică să se înalțe din punct de vedere spiritual. Scopul suprem al oricărui suflet aflat pe acest pământ-mamă sau oriunde în altă parte din univers este de a se dizolva în marea unitate care armonizează Cerul, Pământul și ființele umane.

De vreme ce procesul vindecător nu se limitează exclusiv la ființele umane, nici Medicina Sufletului, Minții și Trupului nu se limitează la ele. Metodele concrete ale acestui sistem terapeutic pot fi aplicate pentru vindecarea plantelor, a animalelor de casă, a organizațiilor, a societății, a orașelor, a țărilor, a Pământului-mamă, a altor planete, a galaxiilor și a întregului Univers. Filozofia spirituală străveche afirmă că: „O ființă umană este un microcosmos, în timp ce natura în ansamblul ei reprezintă un macrocosmos. Ceea ce se petrece în

microcosmos se petrece inclusiv în macrocosmos. La fel, ceea ce se petrece în macrocosmos se petrece inclusiv în microcosmos". Medicina Sufletului, Minții și Trupului ne învață cum putem vindeca microcosmosul ființei umane, dar și macrocosmosul întregii naturi.

Eu sunt un servitor necondiționat al oricărei ființe umane de pe acest pământ-mamă și al oricărui suflet din Univers. Deschideți-vă sufletul și inima pentru a primi iubirea și serviciul meu. Mă simt onorat să vă slujesc.

Îmi iubesc inima și sufletul.
Iubesc întreaga umanitate.
Haideți să ne unim cu toții sufletele și inimile.
Iubire, pace și armonie.
Iubire, pace și armonie.

CAPITOLUL 1

Conceptele de bază ale medicinii sufletului, minții și trupului

În acest capitol îmi propun să explic principalele fundamente ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, inclusiv principalele teorii care stau la baza ei, metoda sa de diagnosticare și principiile care stau la baza vindecării. În a doua parte a cărții vă propun un set complet de metode terapeutice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, inclusiv anumite aplicații specifice pentru diferite boli și pentru prevenirea acestora.

Înainte de a explora teoriile care stau la baza Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, vă propun să examinăm principalele concepte pe care se sprijină aceste teorii, începând cu puterea de vindecare a sufletului și continuând cu relația care există între viața fizică și cea spirituală.

PUTEREA SUFLETULUI

Corpul fizic și sistemul său imunitar dispun de un mare potențial de vindecare. Atunci când te tai la deget, rana se cicatrizează în scurt timp. Dacă răcești, te vindeci în câteva zile, chiar dacă nu iei niciun medicament. Chiar dacă îți rupi un os, fractura se sudează întotdeauna de

la sine. Medicina Sufletului, Minții și Trupului operează cu capacitatea de autovindecare a corpului, amplificând potențialul acestuia prin focalizarea asupra sufletului – marele maestru al oricărei vindecări.

Sufletul are o putere vindecătoare incredibilă. Dar sufletul corpului nu este singurul cu care ne putem pune la unison. Orice sistem corporal are un suflet al lui; la fel, orice organ, orice celulă și orice spirală de ADN sau ARN.

Principalul tratament în medicina occidentală constă în ingerarea medicamentelor pentru a ajusta funcția vindecătoare a sistemelor, organelor și celulelor. Medicina tradițională chineză preferă plantele, acupunctura și *tui na* (masajul chinezesc), care echilibrează și vindecă la nivelul corpului energetic. La toate acestea, Medicina Sufletului, Minții și Trupului adaugă și puterea sufletului de a echilibra și de a vindeca sistemele, organele și celulele. Tot ce trebuie să faci este să știi să te conectezi la puterea acestor suflete „interioare".

Pe lângă sufletele interioare ale corpului mai există și un număr infinit de suflete „exterioare" la care te poți conecta. Animalele, oceanele, munții, copacii, florile, clădirile, Pământul-mamă, celelalte planete, soarele, luna, stelele și galaxiile – toate au suflete. De fapt, nu există nimic în creație care să nu aibă un suflet. Toate aceste suflete exterioare sunt înzestrate la rândul lor cu o mare putere de vindecare, la care te poți racorda pentru a-ți vindeca sufletul, mintea și corpul.

Miliarde de suflete trăiesc deja în lumea spirituală. Această credință poate lua forma unei religii sau a altui sistem de convingeri. Personal, cred în Divin (Creatorul sau Sursa Primordială) și în faptul că acesta îmbrățișează toate religiile și toate sistemele de convingeri, dat fiind că este creatorul întregului univers. *Buddha*-șii, sfinții, îngerii vindecători și maeștrii iluminați fac parte integrantă din Divinitate. Ei sunt înzestrați cu o putere incredibilă de vindecare, așa că reprezintă una dintre cele mai puternice surse terapeutice din univers. Noi putem invoca aceste suflete „exterioare" pentru a ne vindeca propriul suflet, mintea și trupul. Rugăciunea, pe care mulți oameni o practică într-un context religios sau nu, reprezintă o aplicație a Puterii Sufletului și a vindecării prin intermediul acestei puteri. Cartea de față își propune să explice esența rugăciunii și fundamentele pe care operează aceasta. Mai mult, ea oferă informații practice legate de felul în care ar trebui să ne rugăm pentru a obține beneficii maxime. Dacă deținem cunoașterea necesară, noi putem amplifica puterea rugăciunii și putem fi beneficiarii unor veritabile miracole divine.

VIAȚA FIZICĂ ȘI VIAȚA SPIRITUALĂ

Universul este creat de jocul a două principii: yin și yang. Privind lucrurile dintr-o anumită perspectivă, universul yang este lumea fizică în care trăim, iar universul yin este lumea spirituală în care sălășluiesc toate sufletele create. Cele două lumi sunt separate, dar totuși conectate.

În calitatea noastră de ființe umane, noi trăim în universul fizic. Viața și activitățile noastre depind de legile care guvernează această lume fizică. Pe de altă parte, sufletele noastre respectă legile lumii spirituale, indiferent dacă noi suntem sau nu conștienți de acest lucru. Din acest punct de vedere, viața fizică este inseparabilă de cea spirituală, și invers. La ora actuală acest lucru devine din ce în ce mai evident, căci tot mai mulți oameni caută, conștient sau inconștient, înțelepciunea sufletului și trezirea spirituală pentru a-și putea duce la bun sfârșit călătoria spirituală pe care și-au asumat-o.

Orice lucru creat are deopotrivă o viață fizică și una spirituală. Un suflet sau un spirit are o existență spirituală. Dacă se încarnează pe pământ ca ființă umană, el capătă și o viață fizică. Acest lucru este valabil nu doar pentru oameni. Soarele însuși, Luna, planetele și stelele au la rândul lor o viață fizică și una spirituală. Deși cele două tipuri de viață sunt distincte, ele sunt totuși conectate. Niciuna nu poate fi concepută fără cealaltă. Marea majoritate a oamenilor se preocupă mai întâi de toate de viața fizică, uitând de cea spirituală. Medicina Sufletului, Minții și Trupului insistă asupra necesității de a inversa acest raport, respectiv asupra necesității de a-ți împlini mai întâi de toate menirea spirituală. Atunci când sufletul se simte împlinit, el revarsă mari beneficii asupra vieții fizice, care cunoaște la rândul ei împlinirea.

Vindecă-ți mai întâi sufletul, iar vindecarea minții și trupului va urma de la sine.

Împlinește-ți mai întâi sufletul, iar împlinirea minții și trupului va urma de la sine.

PRINCIPALELE TEORII

Teoriile pe care se bazează Medicina Sufletului, Minții și Trupului sunt deopotrivă simple, elegante și ușor de înțeles, dar extrem de profunde în înțelepciunea lor teoretică și practică. Ele explică limpede de ce se îmbolnăvesc oamenii și cum se pot vindeca ei. Aceste teorii stau la baza metodelor terapeutice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului care permit autovindecarea, vindecarea altor persoane, vindecarea în grup și vindecarea la distanță. Învățând aceste metode, vei înțelege inclusiv mesajul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului:

Eu am puterea de a mă vindeca pe mine.
Tu ai puterea de a te vindeca pe tine.
Împreună, noi avem puterea de a vindeca această lume.

Dacă vei aplica metodele Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, vei experimenta acest mesaj în viața de zi cu zi. Să vedem așadar care sunt aceste teorii.

Teoria celulelor

Orice corp uman este alcătuit din mai multe sisteme, cum ar fi sistemul nervos, cel circulator, cel digestiv sau cel imunitar. La rândul lui, fiecare sistem este alcătuit din mai multe organe. Spre exemplu, sistemul digestiv include gura, esofagul, stomacul, intestinul subțire,

intestinul gros, ficatul și pancreasul. Mai departe, fiecare organ este alcătuit din numeroase celule. Oamenii de știință estimează că numai în interiorul creierului există 15 miliarde de celule. Fiecare celulă este alcătuită din diferite unități, cum ar fi nucleul, mitocondriile, aparatele Golgi și alte organe interne. În interiorul nucleului există lanțurile de ADN și ARN. Fiecare organ interior al celulei joacă un anumit rol și îndeplinește o anumită funcție. Principalele fundamente ale teoriei celulelor sunt:

- O celulă reprezintă cea mai mică unitate funcțională a corpului.
- Celulele emit constant vibrații, aflându-se într-o stare de dilatare și contracție oscilatorie.
- Aceste vibrații dau naștere unui câmp energetic care înconjoară celula.
- Medicina occidentală identifică numeroase cauze ale bolilor, cum ar fi bacteriile, virusurile, stresul, traumele, poluarea și factorii genetici. Toți acești factori afectează vibrațiile celulare.
- Medicina tradițională chineză identifică și ea numeroase cauze ale bolilor, printre care se numără anumiți factori naturali, cum ar fi vântul, frigul, căldura excesivă din timpul verii, umezeala, uscăciunea și focul; anumiți factori emoționali, cum ar fi mânia, excitația excesivă, grijile, tristețea și teama; și anumiți factori accidentali, cum ar fi căderile, mușcăturile de șerpi și loviturile. Toți acești factori afectează vibrațiile celulare.

- Toate cauzele bolilor identificate de cele două sisteme terapeutice afectează vibrațiile celulare. Atunci când aceste vibrații sunt afectate de factori considerați cauze ale bolilor, se pot întâmpla două lucruri: 1) Celulele devin hiperactive, emanând foarte multă energie și amplificând densitatea energetică din jurul lor. Această energie nu poate circula suficient de rapid prin meridianele energetice (principalele căi prin care circulă energia, potrivit medicinii tradiționale chineze) către celelalte părți ale corpului, fapt care conduce la blocaje energetice. 2) Celulele își diminuează activitatea, emanând mai puțină energie, fapt care conduce la o insuficiență energetică în câmpurile care le înconjoară.
- Principala cauză a 85-90% din boli este supra-acumularea de energie. Altfel spus, atunci când există „prea multă energie" care nu poate fi disipată, rezultă o boală sau o afecțiune. În această categorie intră durerile, inflamațiile, chisturile, tumorile, cancerele și SIDA, precum și dezechilibrele emoționale de genul mâniei, depresiei, anxietății, grijilor, tristeții și fricii.
- La baza celorlalte 10-15% din boli stă insuficiența energetică, ce conduce la sindromul oboselii cronice și la bolile degenerative de genul osteoporozei, bolii lui Alzheimer și bolii lui Parkinson.
- În cazul bolilor datorate excesului de energie, soluția vindecătoare constă în reducerea densității

energetice din jurul celulelor. *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* oferă o serie de instrumente practice pentru disiparea surplusului de energie din jurul celulelor.

- În cazul bolilor datorate lipsei de energie, soluția constă în amplificarea densității energetice din jurul celulelor. *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* oferă de asemenea instrumente practice pentru amplificarea acestei energii.

Într-o singură pagină, Teoria Celulelor aplicată în Medicina Sufletului, Minții și Trupului a explicat astfel toate cauzele bolilor și natura procesului de vindecare. În restul cărții vom oferi instrumentele și tehnicile specifice care conduc la vindecare. Vom pătrunde de asemenea mult mai profund în aspectele spirituale ale bolilor și procesului de vindecare, adică în *sufletul* Medicinii Sufletului, Minții și Trupului.

Teoria câmpului

Așa cum spuneam mai devreme, fiecare celulă vibrează în permanență. Energia emanată de această vibrație dă naștere unui câmp în jurul celulei. Altfel spus, fiecare celulă are propriul ei câmp energetic. Corpul însuși, luat în ansamblul lui, are un câmp energetic, pe care unii îl numesc aură corporală.

În viziunea Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, câmpurile energetice ale tuturor organelor corpului se influențează reciproc. Dezechilibrele acestor câmpuri energetice din jurul organelor pot conduce la boli, datorate aceluiași exces sau deficit de energie ca și în

cazul celulelor. Și în acest caz, soluția terapeutică pentru toate aceste boli constă în echilibrarea câmpurilor energetice din jurul organelor. Altfel spus, toate câmpurile organismului trebuie să fie echilibrate pentru ca starea de sănătate să fie perfectă. Să recapitulăm:

- În cazul bolilor datorate excesului de energie, soluția constă în disiparea surplusului de energie din jurul celulelor și organelor, reducând astfel presiunea asupra acestora.
- În cazul bolilor datorate deficitului de energie, soluția constă în amplificarea densității energetice, respectiv în creșterea presiunii câmpurilor din jurul celulelor și organelor.

Teoria spațiului

Există două tipuri de spații în corpul uman. Un tip se referă la *spațiile mai mici* intercelulare, iar celălalt la *spațiile mai mari* dintre organe. 85-90% din boli se datorează acumulării unui exces de energie în aceste spații. Celelalte 10-15% din boli se datorează unui deficit de energie în aceste spații.

Energia emană datorită vibrațiilor celulare. Coliziunea acestor energii se petrece în spațiile mai mici intercelulare sau în cele mai mari dintre organe. Unele energii fuzionează și amplifică astfel energia totală. Altele creează noi tipuri de energie. Toate energiile trebuie să curgă însă prin spațiile intercelulare sau dintre organe. Acest lucru este extrem de important pentru înțelegerea principiilor terapeutice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. Purificarea și deblocarea energiilor din aceste

spații sunt esențiale pentru orice proces de vindecare. Cartea de față oferă instrumente practice pentru reducerea sau amplificarea densității energetice din aceste spații în vederea echilibrării lor, și implicit a vindecării.

Teoria Materiei, Energiei și Mesajelor

Orice celulă este alcătuită dintr-o membrană, o citoplasmă și un nucleu. Ea conține lichide, proteine, unități celulare, ADN și ARN. Toate aceste principii sunt materiale.

Atunci când o celulă aflată într-o vibrație continuă se contractă, materia din interiorul ei se transformă în energie, care ocupă spațiul din jurul ei. Când celula se dilată, energia din exterior se transformă din nou în materie, care ocupă spațiul din interiorul celulei. În condiții normale, acest proces de transformare între materia din interiorul celulei și energia exterioară se desfășoară relativ echilibrat. Dacă echilibrul dispare, poate apărea o boală. De fapt, orice boală poate fi explicată ca un dezechilibru al transformării materiei în energie și invers. De aceea, soluția vindecătoare constă tocmai în echilibrarea acestei transformări. Medicina Sufletului, Minții și Trupului oferă instrumente practice în acest scop, multe dintre ele fiind bazate direct pe Teoria Materiei, Energiei și Mesajelor, care sună astfel:

Sufletul sau spiritul înseamnă mesaj.
Materia și energia sunt purtătoare ale mesajului.

Mesajul poate influența direct transformarea materiei din interiorul celulelor în energia din exteriorul acestora, și invers.

Într-adevăr, mesajul poate influența direct transformarea energiei în materie și invers, întrucât este conectat cu ambele aspecte, pe care le controlează și le echilibrează. O rugăciune este un mesaj. De aceea, rugăciunea poate influența transformarea materie-energie, ceea ce înseamnă că ea poate vindeca. Această cunoaștere explică de ce este atât de eficientă rugăciunea. Mecanismul este extrem de simplu. Numeroase cercetări științifice, ca să nu mai vorbim de dovezile empirice, au demonstrat de-a lungul timpul faptul că rugăciunea funcționează, deși oamenii de știință nu au putut explica vreodată în baza cărui mecanism. Teoria Materiei, Energiei și Mesajelor explică limpede felul în care operează rugăciunea, arătând că mesajul acționează la nivel celular, inclusiv la nivelul ADN-ului și ARN-ului, influențând direct materia din interiorul celulelor și energia din exteriorul lor. Mesajul poate echilibra transformarea materiei în energie, și invers.

Înțelepciunea străveche explică esența vindecării spirituale, care operează deopotrivă la nivelul corpului fizic, al celui emoțional și al celui mental. Teoria Materiei, Energiei și Mesajelor poate explica toate cauzele bolilor, din perspectiva tuturor tipurilor de medicină. Ea reprezintă o lege universală, care stă la baza vindecării sufletului. De fapt, cele mai eficiente metode ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului reprezintă aplicații ale acestei teorii.

Majoritatea celorlalte sisteme terapeutice se concentrează fie asupra materiei, așa cum este cazul medicinii occidentale, fie asupra energiei. Metodele vindecătoare moderne merg un pas mai departe, stabilind o conexiune între minte și corp. Chiar și medicina occidentală este tot mai preocupată la ora actuală de puterea vindecătoare a acestei conexiuni. Din păcate, rareori se întâmplă ca aceste metode terapeutice să se concentreze inclusiv asupra sufletului.

Puterea sufletului este extrem de mare. În mod regretabil, aproape nicio metodă terapeutică nu explică și nu utilizează conexiunea *suflet-energie-materie*, care este sinonimă cu conexiunea *materie-energie-mesaj*. Sufletul nu a început să fie luat în calcul ca premisă a vindecării decât foarte recent în lumea modernă, care a pus până acum principalul accent pe cultura materialismului. Din păcate, sunt foarte puțini cei care dispun de o înțelepciune a sufletului, în pofida unei aspirații din ce în ce mai mari către valorile spirituale care se manifestă la ora actuală în lume. Această carte oferă câteva tehnici extrem de simple, dar uluitor de eficiente, de aplicare a Puterii Sufletului, nu doar în vederea vindecării, ci și în celelalte domenii ale vieții. Secretele cele mai simple sunt de obicei și cele mai eficiente. Nu uita acest lucru în timp ce citești această carte.

Câteva sfaturi pentru lectura cărții

Înainte de a continua cu celelalte teorii care stau la baza Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, doresc

să îți împărtășesc câteva secrete simple, dar extrem de eficiente, pe care le poți aplica în timp ce citești această carte. De fapt, este vorba de câteva sfaturi simple, dar profunde, pentru lectura *oricărei* cărți. Atunci când citești, stai cu coloana dreaptă. Plasează-ți vârful limbii foarte aproape de cerul gurii (bolta palatului), dar fără să-l atingi. Contractă-ți puțin anusul și abdomenul inferior. Menține această poziție pe întreaga durată a lecturii. De ce? Deoarece aceasta este cea mai bună meditație pentru dinamizarea energiei, pentru vindecare și regenerare.

Fiecare perlă de înțelepciune și de cunoaștere, fiecare metodă practică și chiar fiecare frază din această carte reprezintă un mesaj. Aceste mesaje au o putere uluitoare de vindecare și de binecuvântare, care poate reechilibra materia din interiorul celulelor și energia din exteriorul lor. Atât timp cât vei menține această poziție atunci când citești, celulele tale se vor afla într-o stare de pace interioară, de luciditate și de relaxare. Indiferent ce capitol al cărții citești, celulele tale vor fi deschise să primească mesajul său de vindecare și binecuvântare. Citește fără să te grăbești. Înțelege, digeră și absoarbe corect mesajul primit. De acum înainte, folosește întotdeauna această tehnică de lectură. Fiecare cuvânt are un suflet al lui. La fel, fiecare frază. Mai mult, fiecare suflet este un purtător al iubirii, al luminii, al vindecării, al binecuvântării și al serviciului. Acest secret al lecturii îți poate transforma dramatic fiecare aspect al vieții.

Conservarea energiei

O altă teorie cheie care stă la baza Medicinii Sufletului, Minții și Trupului este Legea Conservării Energiei. Această lege a fizicii afirmă că energia nu se poate pierde niciodată; ea nu se poate decât transforma dintr-o stare în alta. Energia se poate transforma în materie, la fel cum materia se poate transforma în energie; cert este că energia nu poate dispărea vreodată.

Gândește-te la norii de pe cer. Apa de la suprafața oceanelor *(di chi*, sau energia Pământului) se transformă în vapori, care reprezintă un anumit tip de energie. Când se adună în atmosferă, acești vapori dau naștere norilor *(tian chi*, sau energia Cerului). Această energie din ceruri coboară apoi sub forma ploii, care reprezintă un alt tip de energie. Deși este vorba de forme diferite de energie, toate au la bază energia transformată a apei. Așadar, energia nu se poate pierde niciodată.

O piatră se erodează în mod natural, datorită vânturilor și ploilor. Ea devine astfel din ce în ce mai mică. Dacă o piatră este lovită în același punct de picături de apă timp de sute de ani, în punctul respectiv se va forma o gaură, care se poate adânci până când iese pe partea opusă a pietrei. Partea din piatră care s-a erodat, dând naștere găurii, s-a transformat într-o altă formă de energie. În mod similar, atunci când un om moare și este îngropat, energia lui este absorbită de pământul-mamă, care o transformă într-o altă formă de energie. *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* îți oferă numeroase tehnici practice de transformare a altor tipuri de energie în energie vindecătoare.

CAUZELE BOLILOR

Vom trece acum la principalele teorii care explică apariția bolilor din perspectiva Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. În medicina occidentală, principalele cauze ale bolilor sunt considerate a fi: bacteriile, virusurile, paraziții, stresul, traumele, defectele fizice ale unor organe precum inima, dezechilibrele biochimice de la nivelul creierului, diferiți factori ai mediului și factorii genetici. Desigur, există și alte cauze. În medicina tradițională chineză, bolile sunt puse pe seama unui dezechilibru între principiile yin și yang sau între cele Cinci Elemente: Lemnul, Focul, Pământul, Metalul și Apa. Toate sistemele, organele și țesuturile corpului pot fi categorisite în funcție de aceste elemente, care sunt interconectate și interdependente. Pe scurt, dacă aceste elemente sunt echilibrate, omul este sănătos. Dacă echilibrul dispare, apare boala. După cum am aflat deja, Medicina Sufletului, Minții și Trupului împarte cauzele bolilor în trei categorii:

- Blocajele energetice
- Blocajele la nivelul materiei
- Blocajele spirituale

Toate bolile, deopotrivă cele fizice, emoționale, mentale și spirituale, sunt cauzate de unul sau mai multe astfel de blocaje. Această explicație extrem de simplă a cauzelor bolilor stă la baza tuturor metodelor practice pe care le oferă Medicina Sufletului, Minții și Trupului pentru vindecarea bolilor. Îți propun să explorăm pe rând aceste blocaje.

Blocajele energetice

De ce se îmbolnăvesc oamenii? Cu 5000 de ani în urmă, *Canonul Împăratului Galben*, principalul text care stă la baza întregii medicini tradiționale chineze, afirma: „Atunci când energia *chi* curge, omul este sănătos. Dacă energia *chi* este blocată, omul este bolnav".

Ce este de fapt această energie *chi?* Cuvântul *chi* înseamnă „energie vitală" sau „forță a vieții". Cuvântul apare în numeroase sintagme, de pildă în *tai chi* sau în *qi gong*. În medicina tradițională chineză se vorbește chiar de peste 50 de *chi*-uri: *chi*-ul inimii, *chi*-ul ficatului, *chi*-ul rinichilor, *ying chi*, *wei chi etc*. Mulți oameni din epoca modernă nu au nicio reprezentare a acestor tipuri diferite de *chi*. Este nevoie de cinci ani de studii foarte serioase pentru a învăța medicina tradițională chineză. De altfel, studenții au nevoie de foarte mult timp numai pentru a învăța toate aceste tipuri diferite de *chi*. Personal respect foarte mult această înțelepciune, dar pentru a simplifica lucrurile, în această carte voi merge pe un alt principiu: *nu există decât un singur tip de chi în univers*.

Energia care emană din inimă este numită *chi*-ul inimii. Cea care emană din sistemul imunitar este numită *chi*-ul sistemului imunitar. Cea care emană din celule este numită *chi*-ul celulelor. Cea care emană din corp și din vasele de sânge este numită *wei chi*. Cea care emană dintr-un copac este numită *chi*-ul copacului. Cea care emană din ocean este numită *chi*-ul oceanului. Cea care emană dintr-o stea este numită *chi*-ul stelei. Pe scurt,

energia care emană din orice ființă sau din orice obiect este numită *chi*-ul ființei sau obiectului respectiv.

Trebuie să înțelegem însă că toate ființele și toate obiectele se găsesc în același univers, deci toate emană același *chi* al universului în care sunt integrate. Așa se explică de ce orice formă de *chi* este de fapt un *chi* universal. Putem merge chiar mai departe. În creație există nenumărate universuri, fiecare cu *chi*-ul lui. Așa cum spuneam, universurile pot fi împărțite în universuri yang, care sunt lumi fizice, și universuri yin, care sunt lumi spirituale. La baza ambelor tipuri de universuri stă Divinul, care le creează deopotrivă. Altfel spus, universurile yang și yin emană un *chi* divin. Divinul este unul singur, deci toate universurile sunt una. De aceea îmi place să spun că nu există decât un singur *chi*.

Să revenim acum la întrebarea noastră. De ce se îmbolnăvesc oamenii? Din perspectiva Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, principala cauză a marii majorități a bolilor sunt blocajele energetice. Această idee sintetizează câteva din principalele premise ale medicinii occidentale și ale medicinii tradiționale chineze. Medicina occidentală vorbește de celule, în timp ce medicina tradițională chineză vorbește de *chi*. Medicina Sufletului, Minții și Trupului unește cele două viziuni, afirmând că *bolile sunt cauzate de blocajele energiei chi la nivel celular*.

De ce se blochează energia *chi?* După cum spuneam mai devreme, celulele sunt alcătuite din materie. Atunci când celulele se contractă, materia din interiorul lor se transformă într-o energie exterioară, iar

atunci când celulele se dilată, energia exterioară se transformă în materia din interiorul lor. Starea de sănătate depinde de echilibrul relativ al acestei transformări din materie în energie și invers, la nivel celular. Nu contează ce cauze ale bolilor identifică medicina occidentală sau cea tradițională chineză (sau orice alt sistem de vindecare). În ultimă instanță, efectele bolii sunt resimțite la nivelul celulelor, sub forma dezechilibrului procesului de transformare a materiei în energie și invers. Dacă acest proces nu este echilibrat, apare o boală, indiferent ce altă cauză a ei a fost identificată. Dacă procesul de transformare își păstrează echilibrul relativ, boala nu poate apărea, chiar dacă alte cauze „oficiale" ale bolilor sunt prezente. Acest echilibru previne în mod natural apariția bolii și menține o stare de sănătate optimă.

Transformarea materie-energie

Să vedem mai amănunțit cum se produce acest proces de transformare a materiei în energie și invers.

După cum știm, celulele se contractă și se dilată în permanență. Acest proces oscilatoriu este cvasi-universal în interiorul corpului uman. Să ne gândim la plămâni. Actul respirației, respectiv al inspirației urmate de expirație, și invers, nu este altceva decât o alternanță între dilatarea și contracția plămânilor. La fel, să ne gândim la procesul digestiv. După ce omul a mâncat, celulele stomacului se contractă și se dilată alternativ. Ele dau astfel naștere mișcărilor peristaltice, ce permit digerarea hranei. Procesul continuă apoi în interiorul intestinului subțire. Chiar în acest moment, în timp ce

citești această carte, celulele creierului tău se dilată și se contractă alternativ. Contracția urmată de dilatare este o lege a vibrației celulare.

Cum trebuie să înțelegem faptul că nu există decât un singur tip de *chi?* Simplu: *chi*-ul este energia care emană din această vibrație a materiei. Atunci când celulele vibrează, contractându-se și dilatându-se alternativ, ele emană energie *chi*. Când celulele se contractă, materia din interiorul lor se transformă în energie, care umple spațiul intercelular și din exteriorul celulelor. Atunci când celulele se dilată, energia dintre ele se transformă din nou în materie interioară. Când omul este sănătos, acest proces de transformare alternativă a energiei în materie și invers este relativ echilibrat.

Medicina occidentală consideră că gripa este cauzată de un virus. Atunci când acesta pătrunde în plămâni, omul face febră, începe să tușească și are dureri de cap și de mușchi. Procesul de vindecare durează de regulă circa o săptămână. În cazul unora, problemele se complică, iar ei fac bronșită sau pneumonie. Unii pot face chiar o infecție la rinichi. Medicina tradițională chineză consideră că singura cauză a tuturor bolilor este energia. Ce se întâmplă în cazul gripei din perspectiva acestui sistem tradițional? Tot ce face virusul este să modifice vibrația celulelor din tubul bronhic și din plămâni. El stimulează aceste celule, care devin hiperactive și se supra-contractă, provocând un exces de energie. Această densitate excesivă sau această acumulare de energie rămâne în spațiul intercelular,

neputându-se scurge suficient de rapid către celelalte părți ale corpului. Ea nu se poate nici transforma din nou în materie intracelulară suficient de rapid. De aceea, rămâne pur și simplu blocată între celule, generând inflamații, tuse, dureri și alte probleme.

Unii oameni pot avea inflamații cronice provocate de mânie și de alte dezechilibre emoționale. Alții pot suferi de o senzație continuă de disconfort, de oboseală cronică sau de stres. Ulterior, aceștia din urmă se îmbolnăvesc de regulă de stomac. Ei se duc la medic, care îi examinează, dar nu descoperă nimic. Șase luni mai târziu, disconfortul continuă să existe, dar simptomele fizice încă nu apar la iveală (schimbările la nivel fizic nu pot fi văzute sau măsurate încă). În final, când se duc din nou la medic pentru a-și face analize, să zicem după un an, ei își descoperă o tumoare la stomac. Acest proces explică de ce are nevoie cancerul de timp pentru a se dezvolta. Mânia, stresul și numeroase alte emoții generează o superactivitate a celulelor. O bună parte din materia din interiorul lor se transformă astfel în energie, care inundă spațiile intercelulare. Acest exces de energie nu poate curge suficient de rapid către celelalte părți ale corpului și nici nu se poate transforma înapoi în materie. În acest fel, procesul de transformare a energiei în materie și a materiei în energie devine profund dezechilibrat.

Blocajele la nivelul materiei

Multe boli se pot datora blocajelor de la nivelul materiei. În mod evident, există o corelație strânsă între

aceste blocaje și cele energetice, dată fiind transformarea continuă a materiei în energie, și invers, de la nivel celular.

Atunci când vibrațiile celulare devin hiperactive într-o regiune oarecare a corpului, datorită unui factor sau altul, energia care emană din aceste celule se acumulează, nemaiputând curge suficient de rapid către celelalte părți ale corpului. Între timp, celulele primesc încontinuu substanțe nutritive aduse de vasele capilare, respectiv o nouă cantitate de materie. Această materie nu se poate transforma în energie exterioară din cauza marii presiuni a energiei deja acumulate în spațiile intercelulare. În concluzie, în interiorul celulelor se acumulează astfel *prea multă materie.*

Dezechilibrul opus se produce atunci când *nu există suficientă materie* în interiorul celulelor. Unii oameni nu au poftă de mâncare sau au o digestie și o asimilare proastă. Acest deficit de substanțe nutritive (adică de materie) conduce la modificări biochimice care afectează toate sistemele corpului. Spre exemplu, anemia nu este altceva decât un deficit de materie care ia forma celulelor roșii din sânge. Adeseori, oamenii foarte slăbiți – de pildă, cei care au suferit recent o operație chirurgicală, care au pierdut sânge sau care suferă de indigestie cronică sau de o proastă asimilare – nu acumulează suficientă materie în interiorul celulelor lor.

Blocajele spirituale

Blocajele spirituale sunt rezultatul greșelilor făcute în viețile anterioare și în actuala viață. Aceste greșeli sunt

înregistrate în lumea spirituală sub forma *karma*-ei negative, cunoscută și sub numele de *te* rău, adică „duh necurat", „virtute negativă" sau „fapte rele". Orice comportament negativ, ba chiar și gândurile negative din mintea omului (cum ar fi acțiunile sau gândurile legate de un omor, de o rănire, de furt sau de înșelătorie) creează *karma* negativă. Toate activitățile, comportamentele și gândurile omului sunt înregistrate în Fișele *Akasha*-ice sau în Cartea Vieții, care conțin istoria fiecărui suflet din univers de la începuturile creației și până astăzi.

Karma, care înseamnă „înregistrarea serviciilor", poate fi bună sau rea. Serviciile aduse în beneficiul umanității și al universului sunt considerate *karma* pozitivă. Acțiunile rele, comise în detrimentul umanității sau al universului, sunt considerate *karma* negativă. Legea spirituală afirmă foarte clar: un om cu o *karma* bună va primi binecuvântări din lumea spirituală, inclusiv o stare optimă de sănătate, relații bune, o situație financiară confortabilă, o familie armonioasă etc.; un om cu o *karma* rea este nevoit să plătească prețul pentru faptele sale, învățând astfel o lecție valoroasă. *Karma* negativă stă la baza tuturor blocajelor și dezastrelor din toate domeniile vieții.

Orice om poate crede sau nu în *karma*. Personal, respect părerea tuturor și nu am intenția de a converti pe nimeni. În această carte nu fac decât să-mi împărtășesc propria cunoaștere și înțelepciunea spirituală pe care am dobândit-o. Atât timp cât trăim în această lume fizică, noi trebuie să ne supunem legilor țării

noastre, inclusiv dispozițiilor locale. Dacă încălcăm aceste legi, plătim de regulă o amendă sau putem ajunge chiar la tribunal. Puțini oameni își dau însă seama că sufletul lor trebuie să se supună la rândul lui legilor spirituale ale universului, al cărui cetățean este. Așa cum există avocați și judecători în lumea fizică, astfel de avocați și judecători există și în lumea spirituală.

În ce fel afectează *karma* viața omului? Efectele *karma*-ei pot apărea instantaneu sau după ani de zile, ba chiar și într-o altă viață. Dacă omul este disciplinat și hotărât să deservească umanitatea, *karma* sa negativă va fi arsă rapid. Efectele ei sunt îndulcite sau amânate. Dezastrele potențiale din viața sa pot fi evitate complet. Lumea spirituală este dispusă să îi acorde mai mult timp pentru a-și arde *karma*. Cu cât serviciile aduse de om sunt mai numeroase, cu atât mai multe binecuvântări primește el. Dacă omul se dăruiește în întregime serviciilor aduse umanității, el este binecuvântat în toate domeniile vieții sale.

Pe de altă parte, dacă nu înțelege că orice *karma* negativă trebuie arsă și continuă să facă fapte rele, blocajele și dezastrele îi vor afecta toate domeniile vieții, inclusiv starea de sănătate, relațiile, finanțele și familia. Gândește-te la tine. Evaluează-ți fiecare domeniu al vieții. În anumite domenii probabil că ai parte de binecuvântări. În altele, probabil că te bucuri mai puțin. Corectează-ți greșelile. Oferă-ți serviciile și transformă-ți astfel viața. Prin evaluarea propriei vieți, îți poți da seama cu ușurință câte servicii ai adus în viețile tale anterioare.

La rândul lor, serviciile aduse în actuala viață îți vor influența direct viețile viitoare.

Cred că nu mai trebuie să insist asupra faptului că eu cred în reîncarnare, credință confirmată de experiența mea directă și de canalele spirituale care s-au deschis în ființa mea. Chiar dacă nu crezi în ea, nu este nicio problemă. Scopul meu nu este să-mi impun sistemul de convingeri altcuiva. Eu respect convingerile tuturor oamenilor. În ceea ce mă privește, sunt absolut convins însă că atunci când murim, sufletul nostru se resoarbe în univers, după care revine pe pământ, la o dată ulterioară. Sus-jos, sus-jos – fiecare suflet urcă la cer, după care coboară din nou pe pământ pentru a începe o altă viață.

Legea *karma*-ei este sintetizată perfect de acest aforism faimos din înțelepciunea chineză străveche: *Cerul este de o corectitudine absolută*. Spre exemplu, dacă părinții unui copil și-au respectat și și-au iubit propriii părinți, copilul lor va avea tendința să îi respecte și să îi iubească la rândul lui. Pe de altă parte, cei care nu și-au respectat și nu și-au tratat părinții cu iubire beneficiază de regulă de un tratament similar din partea copiilor lor. *Karma* stă la baza Regulii de Aur care poate fi întâlnită în marea majoritate a culturilor și tradițiilor spirituale din lume și care spune: *comportă-te cu ceilalți așa cum ți-ai dori să se comporte ei cu tine*. Această lege este absolut corectă, căci cine își tratează semenii cu iubire se bucură la rândul lui de iubirea lor (la modul general). În schimb, cine se ceartă tot timpul cu semenii săi, tratându-i cu lipsă de respect, abuziv sau cu ură,

are la rândul lui parte de conflicte, dizarmonie și rele tratamente.

Blocajele spirituale sau *karma* negativă reprezintă cauza tuturor blocajelor din viață. Bolile grave, cronice sau care pun în pericol viața sunt de regulă boli *karma*-ice. Alte efecte ale *karma*-ei negative pot fi: incapacitatea de a te bucura de o relație romantică, accidentele de automobil sau eșecul constant în afaceri. Gândește-te la viața ta și la viețile celor dragi. Cunoști cazuri de oameni care fac mereu și mereu aceleași greșeli și care au parte de aceleași blocaje în viețile lor personale, în carieră, familie sau relațiile de cuplu? De ce crezi că se îmbolnăvesc întotdeauna de aceleași boli? De ce suferă de afecțiuni cronice ani la rând? De ce repetă la infinit aceleași tipare? De ce au unii atâtea ghinioane? Răspunsul este unul singur: *karma*. Aceasta este lecția pe care trebuie să o învețe.

Dacă ești angrenat în marea călătorie spirituală, înseamnă că te afli în căutarea înțelepciunii profunde a sufletului. Învățătura legată de *karma* este una din cheile obținerii succesului în călătoria spirituală. Dacă vei învăța cum să îți arzi *karma* negativă și cum să scapi de blocajele spirituale grație Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, întreaga ta viață va fi profund transformată.

DIAGNOSTICAREA BOLILOR

Medicina occidentală cunoaște numeroase metode de diagnosticare, printre care: diferitele examinări fizice, cum ar fi palparea, testele de urină și de sânge, razele X, scanările cu diferite aparate de scanat etc. Medicina

tradițională chineză are propriile sale metode de diagnosticare, cum ar fi citirea pulsului, examinarea limbii, a fecalelor, mirosirea pacientului etc. Personal, respect toate teoriile, metodele de diagnosticare și cele de vindecare ale diferitelor sisteme terapeutice din lume. La rândul ei, Medicina Sufletului, Minții și Trupului are propria sa metodă de diagnosticare, pe care o voi explica în continuare.

Diagnosticarea dezechilibrelor energetice

Așa cum spuneam mai devreme, nu există decât două tipuri de dezechilibre energetice care stau la baza bolilor: *excesul de energie* și *deficitul de energie* din spațiul intercelular. Diagnosticul este așadar cât se poate de simplu: *toate* tipurile de dureri sau de inflamații, toate chisturile și tumorile, cancerul, SIDA și majoritatea dezechilibrelor emoționale, printre care se numără mânia, depresia, anxietatea, grijile, tristețea și teama – se datorează excesului de energie din jurul celulelor sau organelor.

Câte tipuri de dureri sau de inflamații există? Câte tipuri de tumori sau de cancere? Din perspectiva Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, dacă suferi de o astfel de afecțiune, nu contează unde este localizată ea. Nu contează natura ei. Nu contează ce tip de cancer ai sau în ce fază este el. Toate aceste afecțiuni sunt cauzate de *excesul de energie* din spațiile intercelulare sau din jurul organelor.

Pe de altă parte, *orice* tip de boală degenerativă și de oboseală cronică se datorează unui *deficit de energie*

în jurul celulelor sau al organelor. Spre exemplu, schimbările degenerative la nivelul mușchilor sau al țesuturilor, al oaselor (osteoporoza), al creierului (Alzheimer), boala lui Parkinson, scleroza multiplă, sindromul oboselii cronice și fibromialgia sunt provocate de o *insuficiență energetică* în spațiile intercelulare sau din jurul organelor. Circa 10-15% din bolile fizice, emoționale, mentale sau spirituale intră în această categorie.

Simplitatea extremă a metodei de diagnosticare practicată de Medicina Sufletului, Minții și Trupului conduce la o vindecare foarte simplă a bolilor. În mod evident, soluția de vindecare a bolilor cauzate de *excesul de energie* constă în disiparea acestui exces, în timp ce bolile provocate de un *deficit de energie* sunt vindecate printr-un aport sporit de energie. *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* îți oferă instrumente practice simple, dar extrem de eficiente pentru ambele soluții.

Diagnosticarea dezechilibrelor manifestate la nivelul materiei

Așa cum spuneam mai devreme, dezechilibrele la nivelul materiei sunt strâns corelate cu cele energetice, datorită transformării materie-energie de la nivel celular. Datorită acestei relații, atunci când aplicăm Medicina Sufletului, Minții și Trupului nu avem întotdeauna nevoie să diagnosticăm un dezechilibru material, dacă am reușit să diagnosticăm dezechilibrul energetic. Pe de altă parte, nu este deloc dificil să spui dacă o persoană suferă de un *exces* sau de un *deficit* de materie, grație unui

instrument cât se poate de simplu: verificarea limbii. Aspectul limbii arată situația materiei din interiorul corpului. Dacă limba este groasă și mare, omul are *prea multă materie* în interiorul celulelor sale. Dacă limba este subțire, prea mică sau palidă, el are *prea puțină materie* în interiorul celulelor sale.

Diagnosticarea blocajelor spirituale

În general, profesioniștii medicinii occidentale nu sunt interesați de blocajele spirituale ale pacienților lor, pe care le ignoră cu desăvârșire. Pentru a putea identifica aceste blocaje, vindecătorul trebuie să practice *Xiu Lian* pentru a-și deschide propriile canale spirituale. Numai în acest fel va putea determina el blocajele spirituale ale pacientului său.

Xiu Lian (pronunțat „șu lien") este un termen antic folosit pentru conceptul de călătorie spirituală, pentru purificarea sufletului, a minții și a corpului prin meditație, incantații și alte tehnici spirituale. *Xiu Lian* include antrenarea corpului (pentru a promova fluxul liber al energiei și al sângelui, precum și flexibilitatea externă), antrenarea conștiinței (pentru a purificarea gândirea și pentru a obține Puterea Mentală), antrenarea inimii (pentru a o deschide plenar în fața iubirii, conștiinței, bunătății și serviciului necondiționat adus umanității) și antrenarea sufletului (pentru purificarea lui, dezvoltarea inteligenței și elevare spirituală). Înțelepciunea, practicile și cunoașterea *Xiu Lian* sunt foarte vaste. Meditațiile vindecătoare descrise în capitolul 5 și, de fapt, toate

practicile terapeutice oferite în această carte pot fi considerate ca făcând parte integrantă din *Xiu Lian*.

Xiu Lian dezvoltă canalele spirituale, permițându-i omului să identifice blocajele spirituale. Chiar dacă nu vei putea face imediat acest lucru, poți beneficia plenar de Medicina Sufletului, Minții și Trupului chiar și fără să ai această abilitate.

FIECARE OM ESTE UN VINDECĂTOR

Medicina Sufletului, Minții și Trupului îți permite să te vindeci singur și să îi vindeci pe alții. Fundamentele ei nu sunt deloc complicate. Orice om este un vindecător natural. Dacă te tai la deget, tăietura se vindecă singură. Dacă răcești, răceala îți va trece în câteva zile. Toate sistemele corporale – cel imunitar, cel cardiovascular, cel nervos, și așa mai departe – au capacitatea de autoregenerare și de autovindecare. Toate organele și toate celulele sunt înzestrate cu aceleași capacități. Dacă știi să îți coordonezi aceste capacități, ele îți pot vindeca orice boală fizică, emoțională, mentală sau spirituală.

Pentru a te vindeca, trebuie mai întâi să te relaxezi. Aceasta este cea mai importantă premisă a procesului de vindecare. Dacă ești tensionat și încordat, celulele tale vor fi la rândul lor tensionate și încordate. Vibrațiile lor celulare vor fi anormale, iar acest lucru va afecta funcțiile, coordonarea și echilibrul organelor și sistemelor. Acest dezechilibru susține boala și împiedică vindecarea. Nu pot sublinia îndeajuns cât de importantă este relaxarea pentru procesul vindecării. Celulele nu pot vibra activ și echilibrat decât dacă trupul și mintea

sunt relaxate. Relaxarea susține automat procesul de vindecare.

În al doilea rând, orice om este un vindecător natural pentru că mintea lui are capacitatea de a vindeca (la fel cum o are și corpul). Gândirea pozitivă, vizualizarea creatoare, imaginația, meditația, intenția, concentrarea și manifestarea – toate aceste capacități mentale intră sub incidența Puterii Minții. În capitolul 3, intitulat „Mintea este mai presus decât materia", îți voi oferi o serie de tehnici extrem de eficiente care îți vor amplifica nelimitat Puterea Mentală de a vindeca.

În al treilea rând, cea mai importantă și mai puternică tehnică de vindecare care îi stă la dispoziție omului este invocarea propriului suflet. Sufletul are o putere terapeutică incredibilă, dar extrem de puțini oameni știu să își dezvolte Puterea Sufletului. În capitolul 2, intitulat „Sufletul este mai presus decât materia", vei învăța una dintre cele mai simple, dar și una dintre cele mai puternice metode de vindecare cu ajutorul sufletului, numită: Metoda Vindecătoare a Salutului. Folosirea puterii sufletului este însăși esența Medicinii Sufletului, Minții și Trupului.

Orice om *este* un vindecător, dar dacă vei învăța cum să te folosești de puterea sufletului și de puterea minții tale de a vindeca, împreună cu alte tehnici terapeutice pe care le voi descrie în această carte, capacitatea ta de a vindeca va crește dramatic.

Puterea de a vindeca

Medicina Sufletului, Minții și Trupului este înainte de toate o metodă terapeutică energetică și spirituală.

De aceea, ea nu necesită foarte multe cunoștințe de specialitate sau ani de experiență clinică și spitalicească.

Puterea naturală de a vindeca este puterea *sufletului* uman de a vindeca. Ce anume stă la baza dezvoltării acestei puteri? Ea depinde înainte de toate de nivelul de evoluție spirituală a omului. Înțelepciunea chineză vorbește de nouă nivele ale Cerului, motiv pentru care eu numesc Cerul: *Jiu Tian* (literal: „cele nouă ceruri"). Sufletul tău se află pe unul din aceste nouă nivele (la fel ca și sufletul oricărui alt om). Cu cât nivelul pe care se află sufletul este mai înalt, cu atât mai mare este puterea lui vindecătoare. De ce? Deoarece, atunci când îți propui să vindeci pe altcineva, sau chiar pe tine însuți, cu cât nivelul tău spiritual este mai înalt, cu atât mai mare este asistența pe care o primești din lumea spirituală de la diferiții sfinți, *Buddha*-și, îngeri vindecători, maeștri ridicați la cer și de la celelalte ființe de lumină.

Cum îți poți ridica nivelul spiritual? Secretul constă în purificare. Purifică-ți sufletul, mintea și corpul. În acest scop, serviciul adus altora este vital. Servește necondiționat întreaga umanitate. Atunci când servești umanitatea, pământul-mamă sau universul, serviciul tău este înregistrat în Fișele *Akasha*-ice ca o virtute sau *karma* pozitivă. Dacă ai acumulat suficientă *karma* pozitivă, vei sări automat de pe un nivel spiritual pe altul superior, iar puterea ta de a vindeca va crește.

Puterea vindecătoare poate fi conferită de un maestru iluminat care trăiește în planul fizic sau de un sfânt, un Buddha, un înger vindecător sau alte entități

de lumină din lumile spirituale. Altfel spus, puterea vindecătoare îți poate fi transferată printr-un canal divin sau direct de la Divin.

Indiferent dacă se află în formă fizică sau într-una spirituală, un maestru iluminat le poate transmite puterea de a vindeca adepților care sunt pregătiți și care sunt ferm angajați să deservească necondiționat umanitatea. La modul general, un astfel de maestru le dă teste serioase adepților săi, pentru a-i încerca. Este vorba de provocări care se pot manifesta în orice domeniu al vieții, inclusiv în cel al stării de sănătate, în cel al relațiilor, al afacerilor sau al emoțiilor. Atunci când maestrul îi confirmă unui adept că a trecut cu bine testele, el îi transmite și puterea de a vindeca. Adevărata putere vindecătoare derivă din Puterea Sufletului.

Iar acum, să trecem la studierea amănunțită a acestei Puteri a Sufletului.

CAPITOLUL 2 | Sufletul este mai presus decât materia

Acest capitol descrie însăși esența Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. El cuprinde o serie de învățături extrem de profunde referitoare la suflet. Citind acest capitol, vei învăța ce este sufletul și care sunt caracteristicile sale. Vei înțelege cum sunt interconectate sufletul, mintea și trupul. Vei înțelege de asemenea esența vindecării sufletești: cum poate sufletul să se vindece pe sine, să vindece mintea și trupul, și cum poate vindeca sufletul naturii. Vei învăța despre Legea Serviciului Universal, care este cheia de aur a oricărui proces de vindecare. După ce vei înțelege perfect acest fundament, restul cărții îți va oferi o serie de instrumente practice specifice Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, care aplică această înțelepciune profundă a sufletului pentru a te vindeca pe tine, dar și pentru a-i vindeca pe ceilalți, societatea și universul.

ÎNȚELEPCIUNEA DE BAZĂ A SUFLETULUI

Toată lumea știe că mintea conține o anumită înțelepciune, un potențial de a ne transforma viața. La ora actuală, tot mai mulți oameni înțeleg cum își pot

folosi mintea pentru a vindeca și pentru a binecuvânta cu ajutorul imaginației, a vizualizării creatoare, a meditației, a gândirii pozitive, a cultivării încrederii, creativității și flexibilității. Cercetările științifice de ultimă oră au adus din ce în ce mai multe dovezi care atestă capacitatea minții de a face minuni în domeniul sănătății și al vindecării. În ultimele decenii, conexiunea minte-trup a avansat de la statutul de erezie la cel de înțelepciune convențională. *Supremația minții asupra materiei* a devenit un clișeu.

Toată lumea vorbește astăzi despre corp, minte și suflet sau spirit. Atunci, de ce am inversat eu această ordine, vorbind despre Medicina Sufletului, Minții și Trupului? Deoarece la baza ei stă un principiu nou, despre care încă se insistă destul de puțin: cel al *supremației sufletului asupra materiei*. Într-adevăr, mintea este foarte puternică, dar sufletul este *mult mai puternic* decât ea. El poate face miracole la care mintea nici nu visează.

Ce este sufletul?

Am citit odată un articol dintr-un ziar intitulat: „Are o companie un suflet?" Nu am putut decât să mă amuz. O companie are cu siguranță un suflet. *Tot ce există* are un suflet, nu numai omul, ci și animalele, plantele, ființele vii, obiectele neanimate, chiar și pietrele. Tot ce există în univers are un suflet.

Sufletul este sinonim cu spiritul. În China și în India, oamenii vorbesc foarte mult despre suflet. În Occident este preferat termenul de spirit. Știința occidentală

studiază mesajele celulelor și comunicarea dintre celule și organe. De fapt, termenii de „suflet", „spirit" și „mesaj" sunt nume diferite care desemnează aceeași realitate. Sufletul este însăși esența vieții. Orice ființă (sau orice obiect) din univers am lua, sufletul este însăși esența ei (sau a lui).

Unde este localizat sufletul? În cazul oamenilor, este localizat în abdomenul inferior. Dacă omul își deschide canalele spirituale, îndeosebi cel de-al treilea ochi, el își poate vedea propriul suflet la nivelul abdomenului inferior, fapt care îi confirmă faptul că în interiorul corpului său fizic există o entitate spirituală. (Cel de-al treilea ochi este unul din principalii centri spirituali ai corpului. El are mărimea unei cireșe și este localizat în centrul capului. Atunci când acest centru energetic se deschide sau se trezește, omul vede imagini din lumea spirituală. În capitolul 8 voi descrie un exercițiu menit să dezvolte și să deschidă cel de-al treilea ochi).

Sufletul se poate deplasa oriunde în interiorul corpului. Dacă este antrenat, el își poate părăsi chiar învelișul fizic, călătorind prin univers. În mod similar, sufletul unui obiect neanimat este localizat în interiorul acestuia. Sufletul unui om seamănă cu persoana respectivă, la fel cum sufletul unui animal seamănă cu acesta, iar cel al unui obiect neanimat seamănă cu el. Pentru cei care și-au dezvoltat puterile spirituale, toate aceste suflete sunt vizibile. Pentru oamenii obișnuiți, ele rămân invizibile.

Această cunoaștere nu este nouă. Cu mii de ani în urmă, învățăturile spirituale chinezești susțineau că tot

ce există are un suflet, inclusiv obiectele neanimate. Medicina Sufletului, Minții și Trupului *se folosește* de puterea acestor suflete în scopul vindecării. Dacă vei învăța care sunt instrumentele vindecării cu ajutorul sufletului, le vei putea folosi eficient și cu cea mai mare ușurință.

Caracteristicile sufletului

Fără a intra în prea multe amănunte, doresc să enumăr o parte din caracteristicile sufletului, astfel încât să îți faci o idee despre nemărginirea înțelepciunii acestuia. Voi insista mai mult asupra acestui subiect în noua mea serie de cărți intitulată *Înțelepciunea sufletului*[1]. De asemenea, mai târziu în această carte voi discuta despre câteva dintre cele mai profunde secrete ale vindecării cu ajutorul sufletului, care stau la baza Medicinii Sufletului, Minții și Trupului.

- *Sufletul este o entitate independentă aflată în interiorul corpului.* În cazul celor mai mulți dintre oameni, el este localizat în *Dan Tian*-ul inferior, respectiv într-un centru energetic de mărimea unui pumn situat la nivelul abdomenului inferior[2]. Dacă îți vei deschide cel de-al treilea ochi, îți vei putea vedea sufletul sub forma unei mici imagini umane așezate în acest loc.

[1] Vezi în această direcție și cartea mea deja publicată, *Studiul sufletului: un ghid pentru accesarea puterilor superioare personale.*

[2] Vezi în această direcție și capitolul 8. De asemenea, poți consulta cărțile mele anterioare: *Vindecarea prin trezirea puterii personale: cele patru chei ale dinamizării energiei corporale, mentale și spirituale* și *Medicina Zhi Neng: metode revoluționare de vindecare din China.*

- *Sufletul are propria sa voință, propriile sale gânduri și preferințe.* Într-adevăr, intențiile sale pot fi foarte ferme, la fel cum preferințele și antipatiile sale pot fi extrem de clare.
- *Sufletul are emoții și sentimente.* El poate fi fericit, deprimat, tulburat, calm sau iritat. La fel ca și creierul, el are propriile sale amintiri. Sufletul își poate aminti numeroase episoade din viețile anterioare.
- *Sufletul este înzestrat cu creativitate.* La fel ca și mintea, el poate crea, dar puterea sa creatoare este mult mai mare.
- *Sufletul este înzestrat cu flexibilitate.* El te poate ajuta să depășești foarte multe dificultăți. De aceea, iubește-ți propriul suflet și roagă-l să îți binecuvânteze viața. Acesta este deja un instrument practic care atestă că *sufletul prevalează asupra materiei.*
- *Sufletul poate comunica.* El comunică independent de minte cu alte suflete. Și tu poți comunica cu propriul tău suflet. De fapt, chiar te afli într-un proces continuu de comunicare cu el, dar nu pe nivelul conștient al minții. De pildă, te poți adresa sufletului tău astfel: „Dragul meu suflet, doresc să fac cutare lucru. Ești de acord?", iar el ți-ar putea răspunde: „Da, sunt întru totul de acord".
- *Sufletul dispune de o înțelepciune incredibilă.* Aceasta s-a născut din experiențele sutelor sau poate miilor de vieți pe care le-a trăit. Așa cum

mintea se află într-un proces continuu de învățare, la fel se află și sufletul. De altfel, lui îi place la nebunie să învețe și se află tot timpul în căutarea unor noi experiențe. De pildă, el călătorește adeseori în timp ce tu dormi, pentru a învăța de la maeștrii și ghizii tăi spirituali. Secretul invocării acestei mari înțelepciuni constă în comunicarea *conștientă* cu propriul suflet. Atunci când canalele spirituale se deschid, omul poate conversa cu sufletul său. Dacă vei proceda astfel, vei fi uimit să afli cât de multe lucruri știe sufletul tău. El este înzestrat cu o mare înțelepciune și poate deveni cel mai bun consultant al tău.

- *Sufletul poate vindeca.* El îți poate vindeca deopotrivă mintea și trupul, poate preveni bolile și îți poate proteja viața. Cum putem aplica Puterea Sufletului de a vindeca? Simplu: spune-i *salut* sufletului tău. Onorează-l, cinstește-l și apreciază-l. Roagă-l să îți binecuvânteze vindecarea. Cartea de față te va învăța exact cum să procedezi.

RELAȚIA DINTRE SUFLET, MINTE ȘI TRUP

Ca să recapitulăm, orice om este alcătuit dintr-un suflet, o minte și un trup. Sufletul este sinonim cu spiritul sau cu mesajul, fiind însăși esența vieții. La rândul ei, mintea poate fi împărțită în mintea subconștientă, care este foarte profundă, și mintea conștientă, care este

superficială. Trupul este alcătuit din totalitatea sistemelor, organelor și celulelor.

Sufletul, mintea și trupul se află într-un proces constant de comunicare. Sufletul guvernează mintea subconștientă, căreia îi transmite intențiile sale. Aceasta le transmite mai departe minții conștiente. Decizia finală este luată de mintea conștientă, dar la baza ei stă întotdeauna intenția sufletului.

Sunt situații în care mintea subconștientă nu este de acord cu sufletul. În astfel de cazuri, ea îi poate spune acestuia: „Nu, nu sunt de acord să fac acest lucru", trimițând acest mesaj minții conștiente. Dacă aceasta răspunde: „Perfect, sunt de acord cu tine. Nici eu nu doresc să fac acest lucru", înseamnă că tu și mintea ta sunteți în dezacord cu propriul suflet. În acest caz, mintea subconștientă și cea conștientă nu vor urma directivele sufletului.

Mulți oameni cred că au libertatea de a face ce vor. Sunt întru totul de acord cu ei, căci omul este înzestrat cu un liber arbitru. Există însă un adevăr spiritual profund pe care doresc să ți-l împărtășesc: atunci când iei o decizie, mintea ta conștientă ia legătura cu subconștientul și cu sufletul tău. Ea poate dori să facă un anumit lucru, dar asta nu înseamnă automat că sufletul tău dorește același lucru. Dacă îți propui să faci ceva cu care sufletul tău este de acord, lucrurile se vor derula mult mai lin decât dacă el nu este de acord cu ceea ce dorești să faci. Dacă mintea ta conștientă, cea subconștientă și sufletul sunt unanim de acord, atunci decizia ta va fi binecuvântată, iar lucrurile se vor derula

de la sine către succes și către împlinire, indiferent dacă este vorba de o afacere, de o relație, de călătoria spirituală sau de un proces de vindecare. Dacă iei o decizie cu care sufletul tău nu este de acord, apar de regulă numeroase probleme, pe care eu le numesc „blocaje". Altfel spus, calea nu va fi deloc ușoară, succesul va fi greu de atins și oricum nu îți va aduce o stare de împlinire. Cel care creează toate aceste probleme este chiar sufletul tău, care nu se simte deloc fericit. Nu uita: *sufletul este șeful!*

HRANA SUFLETULUI

Sufletele au nevoie de hrană pentru a putea supraviețui, la fel ca și oamenii. Care este hrana sufletului? Răspunsul este simplu: *virtutea*. În practica taoistă, virtutea este numită *te*. În cea budistă este numită *karma*. În religiile occidentale, oamenii vorbesc despre fapte bune și fapte rele. *Karma, te,* faptele și virtutea sunt nume diferite ale aceleiași realități, pe care am putea-o numi de asemenea serviciu. Toate aceste fapte, *karma*-e, *te* și virtuți, fie ele bune sau rele, sunt înregistrate. Virtuțile bune reprezintă hrana sufletului. Faptele rele îi fac rău acestuia și îi blochează călătoria spirituală.

Karma sau virtutea pozitivă este creată prin acte de iubire, prin compasiune, îngrijire, sinceritate, onestitate, integritate, generozitate, puritate, caritate, voluntariat, rugăciune, vindecare și serviciu necondiționat. *Karma* sau virtutea negativă este creată de acțiunile rele, cum ar fi uciderea, rănirea, înșelătoria,

minciuna, gelozia, lăcomia și egoismul. Comportamentele și gândurile, inclusiv acțiunile concrete, pot crea *karma* bună sau rea.

De ce merită să te îngrijești de hrana sufletului tău? *Karma* pozitivă poate fi o binecuvântare absolută pentru viața ta, dăruindu-ți fericire, sănătate, pace și armonie. Ea îți poate transforma viața și te poate ajuta să cunoști starea de iluminare. În schimb, *karma* negativă poate conduce la suferință, la nefericire și la blocaje în numeroase domenii ale vieții, inclusiv în relațiile cu familia, cu prietenii, cu colegii și cu mediul înconjurător. Ea îți poate afecta afacerile, sănătatea și chiar durata vieții.

Dacă sufletul primește o hrană curată, sub forma faptelor bune, el devine mai pur, mai plin de iubire, mai bun, mai blând, mai împăcat și mai fericit. Gândește-te la oamenii puri, blânzi și plini de iubire pe care îi cunoști. Probabil cunoști și oameni din categoria opusă: grosolani, neplăcuți, lipsiți de onestitate și intoleranți. Aceștia din urmă și-au hrănit sufletele cu fapte rele. Diferența dintre aceste două categorii de oameni este atât de mare deoarece sufletele lor sunt diferite, iar acest lucru se datorează faptului că se hrănesc cu tipuri diferite de hrană sufletească.

Atunci când îți vei deschide cel de-al treilea ochi, vei ști imediat dacă cineva se hrănește corect sau nu (cu fapte bune sau cu fapte rele), doar privindu-i sufletul. Dacă sufletul lui este frumos, relaxat și fericit, înseamnă că el are o *karma* foarte bună. Dacă pare subnutrit și are o înfățișare neplăcută, mizerabilă, tristă sau mânioasă, înseamnă că persoanei respective îi lipsește virtutea sau

te. Ea a acumulat multă *karma* negativă, hrănindu-se cu fapte rele.

METODA VINDECĂTOARE A SALUTULUI

A sosit timpul să îți revelez una dintre cele mai simple, dar și una dintre cele mai sacre și mai puternice tehnici de vindecare folosită în Medicina Sufletului, Minții și Trupului. Ea reprezintă însăși esența vindecării cu ajutorul sufletului și poate fi folosită pentru auto-vindecare, pentru vindecarea altor persoane, pentru vindecarea în grup și pentru vindecarea la distanță. Personal, o numesc: Metoda Vindecătoare a Salutului.

Atunci când pleci dimineața de acasă, îndreptându-te către serviciu sau făcând o plimbare, primul lucru pe care îl faci este să le spui vecinilor tăi: „Bună dimineața". Dacă te întâlnești pe drum cu un prieten sau cu un coleg, îl saluți. La sfârșitul zilei, le spui colegilor de muncă: „La revedere. Vă doresc tuturor o seară minunată". Dacă intri într-un magazin din apropierea casei, îl întrebi pe vânzătorul tău preferat: „Ce mai faci?" Înainte de culcare, le spui celorlalți membri ai familiei tale: „Noapte bună". Orice om știe instinctiv cum să salute în viața de zi cu zi. Salutul aplicat în Medicina Sufletului, Minții și Trupului este la fel de simplu. Tot ce trebuie să faci este să îi ceri sufletului tău să se vindece pe sine și să îți vindece mintea și trupul.

Spune „Salut" sufletelor interioare

În ultimul capitol am afirmat că există două tipuri de suflete pe care le poți invoca în vederea vindecării:

suflete „interioare" și „exterioare". Sufletele interioare îți aparțin ție. Este vorba de sufletul corpului tău (sufletul general) și de sufletele tuturor sistemelor corporale, organelor și celulelor din care este alcătuit corpul tău. Toate aceste suflete au puterea și înțelepciunea de a se vindeca pe sine și de a te vindeca pe tine.

Metoda Vindecătoare a Salutului este simplă și directă. Tot ce trebuie să faci este să saluți sufletul respectiv, să îți exprimi iubirea și aprecierea față de el și să îi adresezi cererea ta de vindecare. Spre exemplu, dacă te doare spatele, poți spune: *„Dragul meu suflet al spatelui, te iubesc. Vrei să mă ajuți, vindecându-mi această durere de spate? Știu că ai puterea de a te vindeca singur. De aceea, te rog să o faci. Îți mulțumesc"*. Relaxează-ți apoi complet corpul. Rămâi astfel relaxat timp de trei minute și vezi ce se întâmplă. Nu este exclus să trăiești o vindecare „miraculoasă". Alternativ, te poți simți mult mai bine, sau doar ceva mai bine. Este posibil și să nu simți nimic. Chiar dacă nu simți nimic sau nu observi nicio îmbunătățire, asta nu înseamnă că metoda vindecătoare a salutului nu a funcționat în cazul de față. La urma urmelor, nu ai făcut decât să îți petreci câteva minute încercând să îți vindeci o durere care poate că te supără de ore întregi, poate de zile sau luni. Tehnica pare atât de simplă încât mintea ta conștientă poate refuza să creadă că ea funcționează. Tot ce te rog este să îți păstrezi deschiderea interioară și să o mai încerci de câteva ori, eventual timp de câteva zile la rând.

Am predat această tehnică multor oameni din întreaga lume și cei mai mulți dintre ei mi-au spus că au beneficiat enorm de pe urma ei. La rândul meu, am experimentat personal rezultatele ei. De aceea, cred că a sosit timpul să împărtășesc aceste tehnici cu întreaga umanitate și cu întregul univers. Încearcă Metoda Vindecătoare a Salutului. Chiar dacă nu funcționează pe loc, asta nu înseamnă că nu va funcționa niciodată. Poate că ai fost bolnav luni sau ani la rând, mai ales dacă suferi de o durere cronică sau de o boală care pune în pericol viața. Fii răbdător. Blocajele care au stat la baza bolii au apărut de-a lungul unei perioade lungi de timp. Fii sincer. Ai încredere. Fii perseverent. Deschide-ți inima, mintea și sufletul în fața energiilor vindecătoare ale universului.

Formula vindecătoare care activează Puterea Sufletului

Atunci când te adresezi sufletelor interioare, poți aplica o formulă simplă, precum cea oferită mai sus, în exemplul referitor la durerea de spate. În pofida simplității sale, această formulă conține o înțelepciune terapeutică incredibilă și ascunde foarte multe secrete spirituale. Ea este alcătuită din cinci fraze:

Începe cu salutul propriu-zis: *Dragul meu suflet, minte și trup (...precizează apoi partea corporală afectată),*
Manifestă-ți iubirea: *Te iubesc.*
Fă o afirmație pozitivă: *Tu ai puterea de a te vindeca singur(ă).*

Manifestă-ți intenția fermă, sub forma unei rugăciuni: *Te rog să o faci!*
În final, exprimă-ți recunoștința: *Îți mulțumesc.*

Aplică aceste cinci fraze în toate situațiile în care invoci vindecarea. Vom aplica și noi această formulă în tot restul cărții de față.

Atunci când începi cu salutul propriu-zis din prima frază, ai grijă să respecți ordinea în care te adresezi sufletului, minții și trupului, care este foarte importantă. Spre exemplu, dacă dorești să îți vindeci inima, spune: „Dragul meu suflet, minte și corp al inimii mele", și nu: „Dragă corp, minte și suflet al inimii mele". Sufletul trebuie pus pe primul loc, căci el reprezintă esența vieții. Așa cum spuneam mai devreme, el este șeful. Înțelege-ți sufletul și comunică cu el. Roagă-l să te vindece și să îți ofere binecuvântarea lui. Apoi bucură-te de rezultate.

Spune „Salut" sufletelor exterioare

Al doilea grup de suflete pe care le poți invoca în vederea vindecării sunt cele „exterioare": sufletele naturii, ale îngerilor vindecători, ale *Buddha*-șilor, sfinților, strămoșilor și celor dragi (sau ale oricăror alte suflete care se integrează în sistemul tău de convingeri). Te poți adresa în acest fel oricăror suflete din univers și le poți ruga să te vindece. *Orice* suflet are puterea de a te vindeca. Iată câteva exemple de astfel de invocări:

Dragul meu suflet al soarelui, te iubesc. Îmi poți vindeca umărul care mă doare? Îți mulțumesc.

Dragii mei sfinți ai pământului interior, vă iubesc. Îmi poți vindeca piciorul rănit? Îți mulțumesc.
Dragele mele suflete ale stelelor, vă iubesc. Îmi puteți vindeca rinichii care mă dor? Vă mulțumesc.
Dragele mele suflete ale îngerilor vindecători, vă iubesc. Îmi puteți da o binecuvântare pentru a-mi dinamiza sistemul imunitar? Vă mulțumesc.

Atât timp cât trăim pe acest pământ, noi avem un corp fizic. Multe ființe iluminate sau de lumină sunt de acord să ne ajute, deși se află în corpul lor spiritual. Mulți oameni se închină cu veneratie unor astfel de suflete, precum Iisus Christos, Fecioara Maria, Guan Yin (zeița compasiunii), Lao Tse etc. Există însă nenumărați alți sfinți, *Buddha*-și și maeștri iluminați de care nu ai auzit niciodată. Dacă îți vei deschide cel de-al treilea ochi, îi vei putea vedea cu ușurință. Vei constata atunci că, la fel ca și noi, și ei sunt îmbrăcați cu haine, și ei zâmbesc etc. Deși sunt lipsiți de un corp fizic, acești maeștri iluminați te pot ajuta. Ei trăiesc în lumea spirituală de mii de ani. Dacă vei invoca oricare dintre aceste spirite, el te poate binecuvânta. Dacă ai nevoie de el, roagă-te lui și el îți va răspunde.

Metoda Vindecătoare a Salutului pornește de la premisa că în univers există puteri vindecătoare nelimitate, care îți stau la dispoziție 24 de ore din 24, șapte zile pe săptămână. Tot ce trebuie să faci este să le invoci (sau să le saluți, metaforic vorbind). Cultivă o stare de calm și de devotiune față de aceste puteri, apoi relaxează-te complet pentru a putea primi binecuvântarea lor. Dacă ești suficient de sensibil, vei putea

simți sau vedea la modul concret lumina, iubirea și energia vindecătoare care coboară asupra ta, sub forma unor furnicături, a unor valuri de căldură sau de răcoare. Dacă ai canalele spirituale deschise, poți vedea inclusiv lumina spirituală sau lumina sufletului, ori chiar forma sfinților invocați. Indiferent de ceea ce vezi sau ce simți, vei constata cu uimire cât de simplu se poate dovedi procesul de vindecare.

Cheia este recunoștința

Metoda Vindecătoare a Salutului este una dintre cele mai simple, dar și dintre cele mai puternice tehnici terapeutice pe care doresc să ți le împărtășesc în această carte. Nu doresc să conving cu forța pe nimeni, dar dacă tu, dragă cititorule, ai mers deja atât de departe alături de mine, speranța mea este că îți vei deschide mintea și că vei încerca această tehnică. Dacă va funcționa, te vei simți binecuvântat. De aceea, fii recunoscător sufletelor care au răspuns rugăminții tale. Dacă nu funcționează pe loc, ai răbdare și nu îți pierde încrederea. Mai presus de orice, nu renunța! Manifestă-ți recunoștința indiferent de rezultatul obținut. Dacă, cu toate acestea, Metoda Vindecătoare a Salutului nu funcționează deloc în cazul tău, uită de ea.

Reține: după ce ai invocat sufletul respectiv și i-ai adresat cererea de vindecare, relaxează-te complet timp de 3-5 minute, pentru a putea primi binecuvântarea sa vindecătoare. Dacă dorești să practici mai mult timp relaxarea, cu atât mai bine. Atunci când ești complet relaxat, celulele, organele și sistemele corporale sunt

mult mai deschise și primesc mult mai ușor binecuvântarea vindecătoare. Procesul de transformare din materie în energie și invers devine mult mai echilibrat, iar blocajele materiale sau energetice care stau la baza bolii au tendința să fie înlăturate. În acest fel, îți vei restabili starea de sănătate optimă.

După ce ai primit binecuvântarea vindecătoare, nu uita să spui: „Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc". Primul „mulțumesc" este adresat Divinului. Cel de-al doilea este adresat sufletului sau sufletelor pe care le-ai invocat în vederea vindecării, iar cel de-al treilea este adresat propriului suflet. Mulțumește-i mai întâi de toate Divinului, pentru că de la El provine tot ce este bun în viața noastră. Tot ce există face parte integrantă din Divinitate. Mulțumește-le apoi sufletelor cărora le-ai cerut ajutorul pentru iubirea, lumina și binecuvântarea vindecătoare pe care ți le-au dăruit. În final, mulțumește-le propriilor suflete interioare pentru că au acceptat să primească binecuvântarea vindecătoare pe care ai invocat-o. (Dacă nu ești suficient de deschis pentru a primi această binecuvântare, efectele ei vor fi mai reduse). Recunoștința este una din principalele chei ale procesului de vindecare, fiind la fel de importantă în planul spiritual ca și în planul fizic al vieții de zi cu zi. Ea este la fel de apreciată de sufletele din planul spiritual, ca și de semenii tăi din planul fizic.

Împărtășind cu tine aceste nestemate ale înțelepciunii, eu îți ofer în întregime inima mea, iubirea mea și serviciul meu necondiționat. Speranța mea este că vei

practica Metoda Vindecătoare a Salutului în fiecare zi. Tehnica poate fi aplicată oricât de mult, fără nicio limită de timp și în orice loc. Ori de câte ori ai nevoie de ea și o invoci, energia universului te poate binecuvânta. Dragă Doamne, dragă universule, dragi suflete iluminate, vă rog, binecuvântați această tehnică specială – Metoda Vindecătoare a Salutului. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc.

SERVICIUL UNIVERSAL

Ce poți face pentru ca o tehnică terapeutică, inclusiv Metoda Vindecătoare a Salutului, să devină mai puternică și mai eficientă? Cea mai sigură metodă de vindecare și de binecuvântare constă în a-ți oferi necondiționat serviciul universal. Tot ce există – câinii, pisicile, copacii, oceanul, munții, casele, soarele și luna – sunt slujitori ai universului. Tot ce există slujește în felul său universul, oferindu-i acestuia iubirea sa universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea.

De aceea, oferă-ți cât mai mult serviciul necondiționat în beneficiul altora, al animalelor, al naturii, al societății și al universului. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a servi mai mult. Cu cât vei aduce mai multe servicii universului, cu atât mai mari vor fi binecuvântările pe care le vei primi în schimb. Poate că nu vei primi neapărat mai multe beneficii materiale, dar vei primi cu siguranță foarte multă virtute. Virtutea sau *karma* pozitivă îți va binecuvânta viața spirituală și procesul de vindecare.

Atunci când acționezi ca un slujitor universal, amintește-ți că iubirea și iertarea sunt cele două chei

de aur ale vindecării. Iubirea dizolvă toate blocajele, iar iertarea atrage după sine o stare de pace și de bucurie interioară. Haide să analizăm mai amănunțit aceste două chei.

IUBIREA DIZOLVĂ ORICE BLOCAJ

Toate religiile și toți maeștri spirituali recomandă iubirea. Aceasta este principala cheie a oricărui demers spiritual. Mai mult, ea este însăși cheia vieții și a universului.

Principalul exemplu de iubire necondiționată este cel al mamei pentru copilul ei. Învățăturile religioase vorbesc adeseori despre iubirea necondiționată, dând numeroase exemple de sfinți sau de *Buddha*-și care o aplică. Toți aceștia se consideră slujitori ai universului. Mulți oameni se închină de pildă cu venerație în fața lui Guan Shi Yin Buddha (Guan Yin), zeița compasiunii. *Guan* înseamnă „a observa", *Shi* înseamnă „lume", *Yin* înseamnă „acțiune sau voce". Așadar, *Guan Shi Yin* înseamnă literal: „Observă acțiunile lumii și ascultă vocea ei".

Guan Yin, zeița sau principiul care își oferă iubirea necondiționată lumii întregi, este venerată de milioane de adepți. De-a lungul istoriei, foarte mulți oameni au invocat-o pe zeiță atunci când s-au aflat în pericol, bucurându-se de binecuvântarea ei. Deși Guan Yin face parte din panteonul budist, nu trebuie să aderi neapărat la acest sistem de convingeri pentru a o putea invoca cu succes. Indiferent cărei religii îi aparții, dacă o vei invoca te vei bucura automat de iubirea ei maternă, necondiționată, și de ajutorul ei.

Orice religie și orice sistem de convingeri are în centru o ipostază a Divinității sau un panteon de zei, dar în realitate nu există decât un singur Dumnezeu sau creator al universului. Puntea de legătură care unește toate religiile și toate învățăturile spirituale este iubirea necondiționată. Atunci când îți oferi iubirea necondiționată, toți *Buddha*-șii, toți sfinții taoiști, toți profeții evrei, toți îngerii vindecători, Iisus și Maria – toți te vor ajuta. Altfel spus, nenumărate ființe spirituale vor fi imediat dispuse să te ajute.

Milioane de oameni îl adoră pe Iisus Christos. Acesta obișnuia să spună: „Păcatele tale sunt iertate. Fii vindecat", după care se petreceau adevărate miracole. Ce tehnică de vindecare folosea Iisus? El nu făcea altceva decât să își reverse iubirea sa necondiționată și puterea iertării sale. În acest fel, revărsa asupra oamenilor puterea divină, făcând miracol după miracol.

Mama, Guan Yin și Iisus Christos – toate sunt exemple ale puterii născute din iubire, și îndeosebi din iubirea necondiționată. Contemplând aceste exemple, putem înțelege cu ușurință imensa putere de vindecare și de binecuvântare, deopotrivă fizică și spirituală, a iubirii. De aceea, oferă-ți întotdeauna iubirea necondiționată.

Spune „Salut" cu iubire

Atunci când te îmbolnăvești, obișnuiești cumva să te plângi de organele și de celulele tale? *„O, mă doare stomacul! Sunt supărat pe acest stomac enervant. Mă simt atât de obosit. Am lucrat atât de mult, iar acum îmi simt spatele înțepenit și dureros. Îmi urăsc spatele!"*

Încetează cu plângerile, căci ele nu te pot face să te simți cu nimic mai bine. Schimbă-ți această atitudine cu una de iubire și de iertare. De ce crezi că începe prima frază din Metoda Vindecătoare a Salutului cu sintagma: *te iubesc?*

Dacă te doare spatele, „salută-ți" această parte corporală și spune-i că o iubești: *„Dragă suflet, minte și corp al spatelui meu, te iubesc sincer*[3]*. Știu că acum suferi, dar știu și că ai puterea de a te vindeca singur. Te rog, fă acest lucru. Nu contează ce anume stă la baza durerii tale. Eu te iubesc necondiționat"*. Oferă-i apoi cu adevărat iubirea ta spatelui, la fel cum ți-ai iubi mama, iubitul sau iubita, maestrul spiritual sau pe Dumnezeu.

Ce înseamnă „iubirea necondiționată"? Înseamnă să iubești pe cineva fără să pui niciun fel de condiții, fără să aștepți ceva în schimbul ei. De aceea, relaxează-te complet, oferind mesajul tău de „iubire" spatelui tău. *„Îmi iubesc spatele. Îmi iubesc necondiționat spatele. Iubire. Iubire. Iubire. Iubire. Am puterea de a-mi vindeca spatele. Am puterea de a-mi vindeca spatele. Am puterea de a-mi vindeca spatele. Am puterea de a-mi vindeca spatele. Iubire. Iubire. Iubire. Iubire"*.

Atunci când faci acest lucru, ține ochii închiși. Pătrunde adânc în emoția iubirii. Iubirea dispune de o putere incredibilă. Dacă îți vei oferi necondiționat iubirea sufletului, minții și trupului tău spatelui care te doare,

[3] Pentru a nu încarca excesiv traducerea, nu am acordat verbul la plural, ci am folosit o licență, considerând că verbul se acordează cu organul respectiv, nu cu sintagma *„suflet, minte și trup"*. De pildă: *„Dragă suflet, minte și trup al inimii mele, te iubesc"* echivalează cu *„Dragă inimă, te iubesc"*. *(N.Tr.)*

întregul univers îți va sări în ajutor. Îngerii vindecători, sfinții și *Buddha*-șii vor vedea că îți iubești necondiționat spatele și vor reacționa astfel: „O, ce drăguț! Acest om practică iubirea necondiționată în vederea vindecării. Haide să-l ajutăm!" Ei își vor trimite lumina lor spatelui tău și te vei bucura astfel de o binecuvântare suplimentară.

Iubirea necondiționată este cheia de aur a întregului univers. Oferă-ți iubirea necondiționată și în acest fel te vei putea vindeca singur, îi vei putea vindeca pe alții și chiar întregul univers. Iubirea nu este un simplu concept teoretic. Ea reprezintă înainte de toate o tehnică, un instrument practic în vederea vindecării, care conferă mari beneficii. De aceea, fii răbdător și nu-ți pierde încrederea.

IERTAREA ATRAGE DUPĂ SINE PACEA INTERIOARĂ

O altă cheie principală a vindecării, în afară de iubire, este iertarea. Iertarea este cel mai puternic instrument vindecător care dizolvă blocajele, fie ele fizice, emoționale, mentale sau spirituale. De aceea, iartă-i pe toți cei care te-au supărat vreodată, care te-au rănit sau cu care ai avut un conflict. Dacă vei fi capabil să le oferi acestor oameni iertarea ta necondiționată, vei beneficia de cele mai incredibile binecuvântări vindecătoare.

De ce? Oamenii care te-au rănit lasă o impresie negativă a acestei răni asupra sufletului tău, a minții tale subconștiente, inclusiv asupra sufletului, minții și trupului organelor și celulelor tale. Această impresie negativă

afectează vibrațiile celulelor tale, dezechilibrând astfel procesul de transformare a materiei în energie și invers. Acest dezechilibru stă întotdeauna la baza oricărei boli. Dacă le poți oferi binecuvântarea iertării tale necondiționate tuturor celor care te-au rănit, lumina și iubirea divină vor spăla această impresie negativă. De aceea, iertarea poate vindeca bolile existente și poate preveni apariția altor boli.

Mai mult, este vital să le ceri direct iertare celor pe care i-ai rănit. Iertarea necondiționată este ușor de declarat în cuvinte, dar greu de aplicat în practică. În capitolul 5 îți voi oferi o serie de tehnici practice de aplicare a iertării, în secțiunea referitoare la Meditația Universală pentru Arderea *Karma*-ei. Cu cât îți vei oferi mai mult iertarea necondiționată, cu atât mai rapid se va petrece procesul de vindecare. Potențialul de a primi binecuvântările vindecătoare este nelimitat.

Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt în această direcție. Beneficiile fizice și emoționale ale iertării au fost confirmate din punct de vedere științific. Cercetările au arătat că iertarea reduce stresul provocat de emoțiile dezechilibrate ale amărăciunii, mâniei și fricii. După cum a spus un înțelept chinez din vechime: „Dacă te-ai decis să îți consacri viața răzbunării, începe prin a săpa două morminte".

În anul 2003 am primit de la Divin Legea Universală a Serviciului Universal. Aceasta afirmă:

Un slujitor universal își oferă serviciul universal. Serviciul universal include iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală. Dacă oferi puține servicii, vei avea parte de puține binecuvântări din partea Divinului și a Universului. Cu cât oferi mai multe servicii, cu atât mai mari sunt binecuvântările primite. Dacă îți oferi serviciul necondiționat, vei primi o binecuvântare nelimitată.

În cazul în care comiți fapte rele, cum ar fi uciderea, rănirea, înșelarea și lamentarea, vei avea de învățat nenumărate lecții foarte dureroase. Dacă nu comiți decât foarte puține fapte rele, lecțiile pe care le vei avea de învățat nu vor fi atât de dureroase. Cu cât vei comite mai multe fapte rele, cu atât mai dureroase vor fi lecțiile pe care le vei avea de învățat. Dacă faptele tale sunt foarte rele, lecția pe care o vei avea de învățat va fi aproape insuportabilă.

Această lege universală este cheia de aur a procesului de vindecare, dar și a transformării vieții și a iluminării sufletului. Ea se aplică în cazul tuturor sufletelor din univers. Chiar dacă mintea ta subconștientă și cea conștientă nu realizează acest lucru, sufletul tău respectă această lege spirituală. El acceptă principiul oferirii unor fapte cât mai bune universului, inclusiv a iubirii, iertării, păcii, vindecării, binecuvântării, armoniei și iluminării. Iubirea dizolvă orice blocaj. Iertarea atrage

după sine pacea interioară. Atunci când ești împăcat, vindecarea se produce mult mai rapid. Acest proces atrage după sine o nouă binecuvântare, și așa mai departe.

Indiferent de situația în care te afli, pune-ți întrebarea: „Pentru ce optez? Pentru serviciu, iubire și iertare, vindecare și pace, sau nu? Le este decizia mea de vreun folos altor ființe?" Dacă răspunsul este negativ, înseamnă că nu respecți această lege universală. De aceea, oprește-te și gândește-te mai bine. Folosește-te de înțelepciunea dobândită până acum. Dacă te gândești să faci ceva care nu se integrează în această lege universală, mai bine oprește-te. Disciplinează-te singur. Spune-ți: „Foarte bine, voi fi atent. Nu voi merge în această direcție". Dacă poți gândi astfel, ținând cont de această lege a serviciului universal, procesul de echilibrare și de vindecare se va produce mult mai rapid.

Viața ta ți se va părea din ce în ce mai luminoasă. Te vei bucura mult mai curând de pacea universală, de armonie și de iluminare. Binecuvântează călătoria fizică și spirituală a tuturor ființelor. Binecuvântează călătoria către iluminarea spirituală. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc.

CAPITOLUL 3

Mintea este mai presus decât materia

În ultimele decenii, puterea minții a ajuns un concept acceptat pe scară largă și amplu demonstrat din punct de vedere științific. Importanța minții în procesul vindecării și al menținerii stării de sănătate, și îndeosebi impactul emoțiilor, atitudinilor, convingerilor, așteptărilor și lucidității noastre asupra corpului fizic, au fost recunoscute de noua știință a minții și trupului, dând un impuls fantastic noilor metode alternative și complementare de vindecare.

Dat fiind că metodele sale nu sunt în conflict cu nicio altă metodă de vindecare, Medicina Sufletului, Minții și Trupului poate completa orice viziune terapeutică. Contribuția sa revoluționară constă îndeosebi în accentul pus pe Puterea Sufletului, adică pe afirmarea *supremației sufletului asupra materiei,* ca o adăugire importantă la principiul *supremației minții asupra materiei,* care stă la baza medicinii ansamblului minte-trup. Tehnicile bazate pe Puterea Minții și descrise în această carte sunt unice și extrem de puternice, întrucât sunt aplicate la unison cu Puterea Sufletului. Aceste tehnici te pot ajuta să îți dezvolți puterile potențiale ale ambelor emisfere cerebrale în vederea vindecării.

Dacă ții cont că până și Albert Einstein nu și-a folosit decât circa 20-25% din celulele creierului, vei înțelege ușor că puterile potențiale ale creierului sunt nelimitate. Învață tehnicile prezentate în acest capitol și practică-le. Învață să îți controlezi imensa putere a minții. Aplică principiul *supremației minții asupra materiei pentru a-ți schimba complet viața în bine.*

PUTEREA MINȚII

Puterea Minții este un concept sinonim cu cel de *supremație a minții asupra materiei.* Mintea are puterea de a crea, folosindu-se simultan de puterea creierului și de cea a conștiinței. Printre altele, ea are puterea de a vindeca și de a binecuvânta. Mai mult, ea are potențialul de a hrăni fiecare aspect al vieții tale. Puterea Minții include numeroase fațete, printre care intenția, concentrarea, imaginația, flexibilitatea, creativitatea, inspirația și manifestarea.

Pentru a înțelege mai bine Puterea Minții, este bine să facem distincția între puterea emisferei cerebrale stângi și cea a emisferei cerebrale drepte. Printre funcțiile emisferei stângi se numără logica și analiza, deducția și raționamentul, memorarea, calcularea, planificarea și organizarea, vorbirea și limbajul. Emisfera stângă susține viața fizică de zi cu zi. Ea este logică, secvențială, rațională, analitică, obiectivă, verbală și orientată către detalii. În schimb, emisfera dreaptă guvernează estetica, inspirația, creativitatea și alte forme ale gândirii și acțiunii „extraordinare". Ea controlează emoțiile și este intuitivă,

imaginativă, simbolică, holistică, sintetică, spațială, subiectivă și non-verbală. Emisfera dreaptă găzduiește subconștientul și exprimă Puterea Sufletului. Mai bine zis, ea este cea care primește mesajele de la suflet. Dezvoltarea Puterii Minții înseamnă dezvoltarea potențialului *ambelor* emisfere, dar și coordonarea, echilibrarea și armonizarea lor.

Oamenii de știință estimează că cerebelul uman conține circa 15 miliarde de celule, din care omul nu folosește în decursul vieții sale decât 10-15%. Cu alte cuvinte, 85-90% din celulele creierului său rămân într-o stare latentă. Acest lucru spune multe despre incredibila putere potențială care există în fiecare dintre noi. Trezirea și dezvoltarea acestor celule cerebrale nefolosite va fi probabil principala sarcină a cercetătorilor din domeniul creierului în secolul XXI. Practicile și exercițiile pe care le propun în acest capitol au exact acest scop.

Mintea sau conștiința creierului este divizată în două părți: mintea subconștientă și mintea conștientă. Prima o controlează pe cea din urmă. Mintea conștientă ia decizii, dar ascultă de regulă de subconștient. Dezvoltarea Puterii Minții înseamnă dezvoltarea ambelor tipuri de minte. În timp ce mintea conștientă ascultă de regulă de cea subconștientă, la rândul ei, aceasta din urmă ascultă de multe ori de suflet, cu care se află în contact. Dacă cele trei principii se află în armonie, omul este sănătos, echilibrat și fericit. Dacă mintea și sufletul nu sunt în armonie, el se îmbolnăvește sau experimentează alte tipuri de obstacole.

În mod evident, puterea potențială a creierului nu poate fi dezvoltată prin exerciții fizice. Este nevoie de metode speciale de antrenament energetic și spiritual pentru a cultiva această putere. În combinație cu meditația (Puterea Minții) și cu incantația (Puterea Sunetului), Puterea Sufletului reprezintă cheia dezvoltării puterilor potențiale ale creierului, ale minții conștiente și ale celei subconștiente.

Capitolul de față îți oferă instrumente practice pentru dezvoltarea puterii potențiale a creierului și pentru aplicarea Puterii Minții în scopul vindecării. Aceste exerciții te vor ajuta să aplici Puterea Minții inclusiv pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții și pentru a-ți prelungi viața.

CONCENTRAREA PUTERII MINȚII

Mintea are uimitoarea putere de a se focaliza, de a se concentra și de a-și condensa astfel puterea. Unii maeștri pot îndoi metalul (de pildă, o lingură sau o furculiță) prin simpla putere a minții lor. Cei mai mulți dintre ei s-au antrenat în mod serios în această direcție, deși există și șarlatani în această categorie. Capacitățile adevăraților maeștri reprezintă însă un exemplu al potențialului care poate fi declanșat prin antrenamentul corect al minții.

Puterea Minții diferă de la un om la altul, la fel cum diferă creierele lor și antrenamentul la care s-au supus. Un lucru este însă cert: Puterea Minții oricărui om poate fi amplificată enorm prin practicile pe care le voi descrie în acest capitol. De fapt, mulți dintre cititorii acestei cărți dețin deja o astfel de putere

uluitoare, chiar dacă nu sunt conștienți încă de acest lucru. Așa se întâmplă de pildă cu oamenii de știință, medicii, profesorii și învățătorii. Acești oameni sunt conștienți de faptul că au minți puternice, întrucât știu că au o afinitate către cercetare, chiar dacă nu și-au antrenat în mod special Puterea Minții. Marea lor majoritate nu au însă habar că își pot folosi această Putere a Minții pentru vindecare, și încă foarte eficient.

Mintea are extrem de multe puteri, care sunt interconectate în grade diferite. Aspectele teoretice și practice pe care le vei învăța în continuare îți vor stimula toate aceste puteri, deopotrivă ale emisferei stângi, ale celei drepte, ale minții conștiente și ale celei subconștiente. În plus, Medicina Sufletului, Minții și Trupului te va ajuta să previi schimbările degenerative din interiorul creierului, ajutându-te să îți menții vitalitatea cerebrală și luciditatea minții de-a lungul întregii tale vieți.

CONCENTRAREA ASUPRA UNEI VAZE CU FLORI

Iată un exercițiu care te poate ajuta să îți amplifici puterea de focalizare mentală. Atunci când practici acest exercițiu, nu purta lentile de contact, întrucât acestea îți pot usca și irita ochii. De asemenea, nu se recomandă practicarea acestui exercițiu dacă ai o inflamație a ochilor, ochi umflați, tumori la ochi, glaucom sau hipertensiune, întrucât el pune în mișcare energia, pe care o concentrează la nivelul ochilor. Pe de altă parte, dacă suferi de o afecțiune degenerativă a ochilor, de miopie, hipermetropie sau degenerare

maculară, acest exercițiu este ideal pentru vindecarea ochilor, pe lângă faptul că dinamizează Puterea Minții.

Plasează o vază cu flori pe o masă din apropiere. Stai așezat, cu coloana vertebrală dreaptă și cu fața la flori. La fel ca în toate exercițiile care vor urma, atunci când spun să stai așezat cu coloana vertebrală dreaptă, înțeleg că poți sta pe un scaun, pe o pernă sau direct pe podea. Dacă stai pe un scaun, plasează-ți tălpile la sol și nu-ți încrucișa picioarele sau gleznele. De asemenea, nu te sprijini de spătarul scaunului. Dacă stai așezat pe podea, încrucișează-ți picioarele în mod natural, sau și mai bine, așează-te în postura lotusului sau jumătate-lotus, dacă te simți confortabil în aceste posturi (vezi în această direcție figurile 6 și 7, de la pagina 99). Lasă-ți mâinile să se odihnească în mod natural în poale.

Păstrează-ți tot timpul spatele drept. Plasează-ți vârful limbii în apropiere de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a o atinge. Încearcă să o păstrezi tot timpul în această poziție pe întreaga durată a exercițiului. Contractă-ți ușor anusul. Plasarea limbii în această poziție și contracția ușoară a anusului declanșează automat un flux lin al energiei prin corp, lucru extrem de important pentru maximizarea beneficiilor acestui exercițiu.

Relaxează-te complet și deschide-ți ușor ochii. Prinde strâns degetul mare de la mâna stângă cu degetele de la mâna dreaptă și încleștează-ți în

acest fel ambele mâini (vezi figura 1). Mâna dreaptă trebuie să țină foarte strâns mâna stângă, cu aproximativ 70-80% din puterea ei. Degetele mâinii stângi se pot odihni natural între cele ale mâinii drepte. Plasează mâinile astfel încleștate (într-o postură pe care o vom numi Palma Yin/Yang) deasupra abdomenului inferior, chiar sub ombilic.

În continuare, orientează-ți privirea asupra vazei cu flori. Conștientizează întreaga imagine de ansamblu din câmpul vederii tale, dar concentrează-te îndeosebi asupra florilor, fără să clipești (pe cât posibil). Cu cât vei prelungi mai mult această privire fixă, cu atât mai mult îți vei amplifica Puterea Minții.

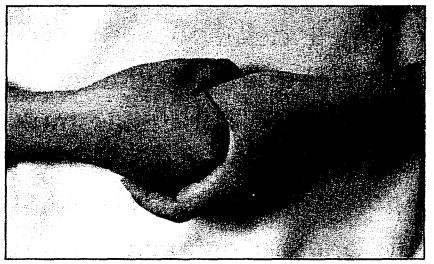


Figura 1
Palma yin/yang

Acest exercițiu reprezintă una dintre cele mai simple, dar și mai puternice modalități de amplificare a Puterii Minții. În plus, el dezvoltă foarte rapid puterea de concentrare. La prima încercare, probabil că nu vei reuși să îți ții ochii deschiși fără să clipești mai mult de maximum un minut. Nu contează; clipește și apoi reia exercițiul. Forțează-te

însă să îți ții ochii deschiși fără a clipi până când nu mai poți suporta tensiunea. Mai mult, forțează-te să îți ții ochii deschiși *chiar dincolo* de punctul în care ți se pare că nu mai poți suporta. După ce ai clipit, reia exercițiul. Cu cât te vei putea uita mai mult timp la vază fără să clipești, cu atât mai bine.

Dacă vei continua să practici acest exercițiu, este posibil ca vaza cu flori să dispară din câmpul tău vizual. Nu te alarma. Este un semn bun, care atestă că cel de-al treilea ochi începe să se trezească. Dacă vei continua să practici și mai mult exercițiul, este posibil ca imaginea vazei să fie înlocuită cu alte imagini, cum ar fi cea a unei cupe, a unei sfere, a unui Buddha sau a unui înger vindecător. Acest fenomen arată o dezvoltare foarte puternică a celui de-al treilea ochi.

Nu contează ce imagini îți apar în locul vazei cu flori. Continuă să practici exercițiul cât de mult poți. Începe cu 5-10 minute fără să clipești și continuă-ți practica până când reușești să rămâi astfel o jumătate de oră, o oră sau chiar mai mult. Nu încerca însă să practici pe durate foarte lungi de timp chiar de la început. Sporește gradat perioada de practică, începând cu 3-5 minute și avansând la 10 minute o săptămână mai târziu, la 15 minute peste încă o săptămână, și așa mai departe. Practică de două-trei ori pe zi. Atunci când practici acest exercițiu, urmărește să fii relaxat. Dacă ești încordat, tensionat din punct de vedere

emoțional sau stresat, mai bine nu practica deloc exercițiul.

Această tehnică stimulează puterea de concentrare a minții, activând celulele cerebrale. Atunci când îți concentrezi intenția asupra vazei cu flori, celulele cerebrale pot începe să vibreze atât de puternic încât este posibil să simți o stare de căldură la nivelul capului sau al ochilor, ori o greutate pe frunte. Nu este exclus să începi să lăcrimezi sau să ai o durere de cap, chiar foarte puternică. În general, acest lucru nu reprezintă un motiv de alarmare. Durerea de cap indică faptul că cel de-al treilea ochi începe să reacționeze, să vibreze și să se deschidă. Dacă migrena devine insuportabilă, poți aplica tehnica de vindecare intitulată O Mână Aproape, O Mână Departe (descrisă în capitolul 7).

Pentru a te centra și mai bine, închide ochii spre finalul practicii și încearcă să vizualizezi vaza cu flori în interiorul abdomenului tău inferior. În acest fel, energia acumulată în exces la nivelul capului va începe să se deplaseze către abdomenul inferior, alimentând astfel punctul *Dan Tian* inferior, centrul energetic localizat în această regiune a corpului. Continuă să faci acest lucru timp de cinci minute, focalizându-te asupra abdomenului inferior. În acest fel, durerea de cap se va reduce și, cu puțin noroc, va dispărea. În caz contrar, fă o pauză de zece minute, apoi aplică din nou tehnica O Mână Aproape, O Mână

Departe. Dacă îți mai rămâne totuși o ușoară migrenă reziduală, nu te speria. Așa cum spuneam, aceasta este doar o reacție a trezirii celui de-al treilea ochi.

Acest exercițiu este foarte simplu, dar foarte puternic, fiind o metodă secretă de antrenament în vederea amplificării puterii de concentrare și a puterii intenției. După câteva zile de practică, puterea ta de vindecare se va amplifica dramatic, putând fi aplicată atât pentru autovindecare cât și pentru vindecarea altor persoane. Dacă vei continua să aplici această tehnică din ce în ce mai mult, puterea ta de vindecare se va amplifica considerabil.

CONCENTRAREA ASUPRA DEGETELOR DE LA MÂINI

Iată un alt exercițiu care te poate ajuta să îți amplifici și mai mult puterea de concentrare mentală. La fel ca în cazul exercițiului anterior, el nu trebuie practicat dacă suferi de o inflamare a ochilor, de ochi umflați sau de tumori la ochi, de glaucom sau de hipertensiune.

Așează-te cu coloana vertebrală dreaptă. Plasează-ți vârful limbii în apropiere de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a o atinge. Încearcă să o păstrezi tot timpul în această poziție pe întreaga durată a exercițiului. Contractă-ți ușor anusul. Unește-ți palmele în poziția de rugăciune, în fața pieptului. Relaxează-te complet și deschide-ți ușor

ochii. Concentrează-ți câmpul vizual asupra vârfului degetelor mijlocii. Încearcă să nu clipești deloc. Păstrează această postură cât de mult timp poți (vezi figura 2).

Dacă vei practica îndeajuns de mult, este posibil ca degetele să pară că se lungesc sau că emit lumină. În loc de două palme, este posibil să vezi patru. Acestea se vor multiplica apoi la opt și chiar la șaisprezece. Dacă se întâmplă așa ceva, bucură-te! Cu cât vezi mai multe palme, cu atât mai mare este puterea mentală pe care ți-ai dezvoltat-o. Dacă vezi șaisprezece palme aliniate, care devin din ce în ce mai mari pe măsură ce se îndepărtează de palmele din centru, înseamnă că ți-ai dezvoltat o putere mentală uriașă, care îți va trezi și alte puteri ieșite din comun, printre care și puterea de a vindeca cu gândul.

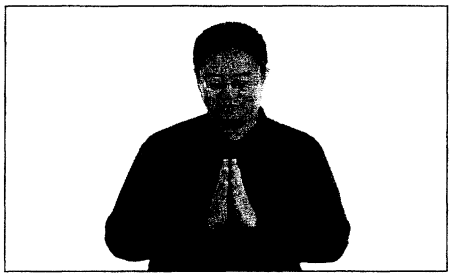


Figura 2
Concentrarea asupra degetelor de la mâini

La fel ca în cazul exercițiului cu vaza de flori, încheie tehnica focalizându-te asupra abdomenului inferior. De data aceasta, tehnica devine puțin diferită. Prinde-ți strâns degetul mare de la mâna stângă cu palma dreaptă și plasează această Palmă

Yin/Yang deasupra abdomenului inferior (vezi figura 1 de la pagina 85). Deplasează-ți centrul atenției dinspre degete către abdomenul inferior și vizualizează aici o sferă vindecătoare de lumină aurie care se rotește în sens invers acelor de ceasornic. Continuă această vizualizare timp de cinci minute.

Exercițiul vazei cu flori și cel al concentrării asupra degetelor de la mâini sunt practicate de secole. Astfel de metode au fost păstrate de-a lungul timpului într-un secret desăvârșit. Chiar și în zilele noastre, maeștrii nu predau aceste tehnici decât unui număr redus de adepți atent selectați și foarte devotați. Personal, mă simt onorat să le împărtășesc cu voi toți. Dacă le vei aplica cu perseverență, te vei bucura de beneficii majore. Nu uita să avansezi treptat și cu răbdare. Nu te grăbi. Nu forța. Nu uita să închei de fiecare dată exercițiul cu câteva minute de centrare în regiunea abdomenului inferior; în caz contrar, tehnica se poate dovedi destul de copleșitoare. Ai acum la dispoziție instrumentul perfect pentru a-ți amplifica puterea de concentrare, puterea de vindecare și puterea de manifestare. Îți reamintesc că puterea intenției sau a focalizării mentale este nelimitată.

DEZVOLTAREA PUTERII MINȚII

Cum poate fi dezvoltată puterea potențială a minții? Cum îți poți stimula cele 85-90 de procente din celulele cerebrale care nu sunt folosite în mod curent de creier de-a lungul întregii tale vieți? Foarte mulți oameni doresc

să își dezvolte îndeosebi emisfera cerebrală dreaptă, care guvernează creativitatea, inspirația și puterile spirituale, cum ar fi trezirea celui de-al treilea ochi. Iată în continuare două exerciții simple, dar extrem de eficiente, care permit dezvoltarea întregului creier.

CODURILE NUMERICE ALE EMISFEREI CEREBRALE STÂNGI ȘI ALE EMISFEREI CEREBRALE DREPTE

Doresc să îți împărtășesc trei coduri pe care le-am prezentat în cartea mea anterioară, *Vindecarea prin trezirea puterii personale*[4]. Personal, am învățat aceste coduri de la veneratul meu maestru, dr. Zhi Chen Guo. Tot ce trebuie să faci este să înveți codurile și să le reciți (ca pe o incantație) rapid, cu voce tare sau mental. Dacă stai întins pe spate, recită-le mental, căci recitarea lor cu voce tare te poate goli de energie. Exercițiul este cât se poate de simplu. El poate fi practicat oriunde și oricând, de pildă în timp ce conduci mașina, în timp ce te plimbi, atunci când gătești, când faci duș și chiar când te uiți la televizor. Desigur, efectele cele mai puternice apar atunci când te concentrezi plenar asupra lui.

Așează-te pe un scaun sau pe podea și formează un mic „O" cu degetele de la mâini (vezi

[4] Vindecarea prin trezirea puterii personale: cele patru chei ale dinamizării energiei corporale, mentale și spirituale.

figura 3). Degetele mari aproape că se ating, iar degetele mâinii drepte stau deasupra celor de la mâna stângă.

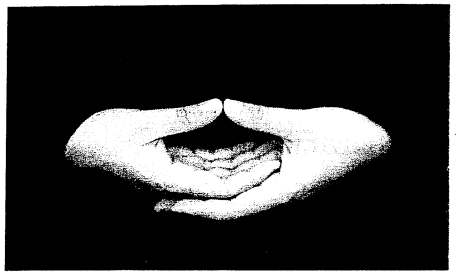


Figura 3
Gestul manual al conexiunii universale

Recită primul cod, suita numerică 01777, *ling yao chi chi chi* în limba chineză (se pronunță „ling iou ci ci ci"). 01777 este codul secret care stimulează celulele corpului calos, respectiv ale acelui țesut care face legătura între cele două emisfere cerebrale și care transportă mesajele între ele.

Recită apoi cel de-al doilea cod, suita numerică 908, *jiu ling ba* (se pronunță „giu ling bah"), care stimulează celulele emisferei stângi.

În sfârșit, recită cel de-al treilea cod, 92244, *jiu ar ar si si* (se pronunță „giu ar ar sih sih"), care stimulează celulele emisferei cerebrale drepte.

Sfatul meu este să îți stimulezi toate celulele creierului, deopotrivă pe cele din emisfera cerebrală stângă, din cea dreaptă și din corpul calos, prin recitarea celor trei coduri în suita următoare: 01777-908, 01777-92244, 01777-908, 01777-92244. Recită codurile cât de repede și cât de mult poți. Incantația va suna astfel:

ling iou ci ci ci – geou ling bah
ling iou ci ci ci – geou ar ar sih sih
ling iou ci ci ci – geou ling bah
ling iou ci ci ci – geou ar ar sih sih

Pentru început, poți repeta această suită numerică timp de câteva minute, dar dacă dorești să îți dezvolți puterea potențială a creierului, va trebui să îți mărești perioada de practică la o jumătate de oră, apoi la o oră și chiar la două ore sau mai mult în fiecare zi. Personal, doresc să te încurajez să mărești cât de mulți poți perioada de practică. Dacă vei practica cu perseverență, cel de-al treilea ochi ți se va deschide subit sau vei avea revelații interioare profunde, cum ar fi: „O, am înțeles în sfârșit sensul călătoriei spirituale, scopul suprem al vieții".

Aproape orice tip de meditație te poate ajuta să îți dezvolți puterea potențială a minții. Recitarea acestei suite de coduri numerice este una dintre cele mai eficiente metode. Nu uita să reciți codurile cât de repede poți. Din când în când, încetinește totuși ritmul. Recitarea rapidă dă naștere unei vibrații yang, în timp ce cea lentă dă naștere unei vibrații yin. Aceste coduri stimulează vibrația celulară la nivelul întregului creier, contribuind la concentrarea energiei în interiorul acestuia. Atunci când practici recitarea, rămâi tot timpul foarte relaxat.

Deși nu descriu în acest capitol decât câteva tehnici, dacă vei practica cu perseverență cel puțin

una dintre ele, vei avea parte de beneficii incredibile. De aceea, doresc să te încurajez să practici recitarea acestor coduri numerice, dezvoltându-ți astfel puterea potențială a minții și amplificându-ți inteligența, capacitatea mentală și puterea de vindecare și de binecuvântare. Aceste coduri joacă un rol de slujitor universal. Speranța mea este că le vei folosi în scopuri cât mai benefice.

IMAGINI RAPIDE LA NIVELUL ABDOMENULUI

Acuitatea mentală include sensibilitatea și rapiditatea gândirii. Acest exercițiu de vizualizare a unor Imagini Rapide reprezintă o tehnică excelentă de dezvoltare a rapidității mentale (a procesului de gândire), dar și a sensibilității cerebrale. De fapt, toate funcțiile cerebrale beneficiază de pe urma lui, deci implicit întreaga putere potențială a creierului.

În continuare, te voi conduce într-o meditație ghidată, care are rolul de exemplu al modului în care trebuie aplicat acest exercițiu al Imaginilor Rapide. Așează-te cu coloana vertebrală dreaptă. Plasează-ți vârful limbii în apropiere de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a o atinge. Încearcă să o păstrezi tot timpul în această poziție pe întreaga durată a exercițiului. Contractă-ți ușor anusul. Plasează-ți mâinile una deasupra celeilalte, cu palmele orientate către abdomen. Degetele mari se încrucișează. Palmele nu se ating una de cealaltă, și nici de corp (vezi figura 4). Închide-ți ușor ochii.

Figura 4
Puterea Corporală pentru Imagini Rapide

Gândește-te la mama ta, proiectată la nivelul abdomenului. Toate imaginile pe care ți le voi indica, inclusiv în alte exerciții, trebuie vizualizate la nivelul abdomenului, dintr-un motiv pe care îl voi explica în capitolul 5. Conștientizează cât de mult îți iubești mama. Amintește-ți de felul în care te-a crescut, în care te-a educat, și cât de mult te iubește. Transmite-i mamei tale iubirea absolută pe care i-o porți. În continuare, vizualizează orice altă ființă iubită la nivelul abdomenului (soțul, soția, tatăl, copiii). Atunci când te gândești la persoana respectivă, transmite lumina și iubirea ta imaginii de la nivelul abdomenului. Trece rapid în revistă celelalte persoane pe care le iubești (frați, surori, rude), vizualizând imaginile lor la nivelul abdomenului. Gândește-te simultan la ele, amintindu-ți de personalitățile lor și de celelalte caracteristici pe care le au.

Continuă să îți amintești de cei mai buni prieteni, vizualizându-i unul câte unul la nivelul abdomenului. Gândește-te la ei. Stabilește o legătură sufletească cu ei. În acest fel, relația ta

cu ei se va îmbunătăți. Nu este exclus ca unii dintre ei să te sune. În continuare, gândește-te la soare, la lună și la stele. Spune-ți în sinea ta: *„Dragă suflet, minte și corp al Carului Mare, îmi poți oferi o binecuvântare?"* Când te vei aștepta mai puțin, este posibil ca imaginea Carului Mare să îți apară la nivelul abdomenului. Milioane de stele se pot aprinde la acest nivel. Întregul Cer va începe să strălucească în interiorul acestuia, cu toate cele nouă straturi ale sale, inclusiv cu cel mai înalt, în care sălășluiesc ființele iluminate. La nivelul abdomenului îți pot apărea: un templu frumos, dragonii din Cer, păsările Cerului, phoenix-ul Cerului, elefanții din Cer, caii din Cer, tot felul de sfinți, de *Buddha*-și și nenumărate flori de lotus. Primește binecuvântarea, vindecarea și hrana pe care ți-o oferă aceste imagini.

Puterea Minții este una din pietrele de temelie ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. De aceea, practică exercițiile descrise în acest capitol pentru a-ți dezvolta puterea potențială a creierului. Aplică apoi această Putere a Minții amplificată în scopul vindecării. Amplifică-ți înțelegerea, creativitatea și viziunea interioară. Îmbunătățește-ți calitatea vieții. Așa cum spuneam, puterea minții de a vindeca și de a binecuvânta este nelimitată.

CAPITOLUL 4 | Vindecarea la Minut

Suntem deja pregătiți să aplicăm Puterea Sufletului și Puterea Minții în vederea vindecării. În acest capitol îți voi împărtăși o tehnică de vindecare divină numită Vindecarea la Minut. Ea poate fi folosită pentru a vindeca orice afecțiune a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual. Acesta este darul meu pentru tine.

Poate că te întrebi: „Cum este posibil să vindeci pe cineva într-un minut?" Majoritatea vindecătorilor au nevoie de ședințe de 15-30 de minute pentru a-și ajuta clienții. Vindecarea la Minut elimină instantaneu blocajele energetice și spirituale întrucât aplică direct și extrem de eficient *puterea sufletului asupra materiei*. Ea poate opera aproape în cazul tuturor bolilor, deși în anumite situații este nevoie de mai multe sesiuni pentru obținerea unor rezultate semnificative.

Vindecarea la Minut folosește Puterea Sunetului prin invocarea celor mai puternice *mantra*-e ale vindecării cunoscute în istorie. O *mantra* este un suflet sau un spirit special, dar poate fi considerată și o formulă de invocare, un instrument spiritual care atrage după sine vindecarea și binecuvântarea. De-a lungul istoriei umane, milioane de oameni au invocat *mantra*-e. Atunci când

reciți o *mantra*, toate sufletele care au recitat-o vreodată se adună și reacționează instantaneu, binecu-vântând vindecarea ta.

O *mantra* reprezintă un sunet special care stimulează vibrația celulară a corpului, a organelor și țesuturilor acestuia. Ea dizolvă blocajele energetice și spirituale și promovează fluxul liber al energiilor. Cele mai puternice *mantra*-e vindecătoare transmit iubirea și lumina divină, putând dizolva blocajele instantaneu. Așa se face că recitarea lor poate avea rezultate uluitoare, chiar miraculoase, de multe ori chiar pe loc. Esența tehnicii de Vindecare într-un Minut constă în comunicarea (principiul salutului) cu lumina și iubirea divină prin recitarea anumitor *mantra*-e specifice. Acest instrument se dovedește astfel pe cât de simplu și de practic, pe atât de puternic și de universal, putându-ți transforma cu ușurință viața.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Poți practica Vindecarea la Minut în orice poziție, oricând și oriunde. În funcție de mediul în care te afli și de starea ta, o poți practica în picioare, așezat sau culcat. Dacă dorești să o practici în picioare, depărtează-ți ușor tălpile, la o distanță egală cu lățimea umerilor, și păstrează-ți cât mai bine echilibrul. Îndoiește-ți ușor genunchii. Dacă dorești să o practici așezat, poți sta pe un scaun, sprijinindu-ți confortabil tălpile la sol. Stai cu coloana vertebrală dreaptă, fără să te sprijini de spătarul scaunului. Dacă stai așezat la sol, încrucișează-ți picioarele, iar dacă ești capabil, stai în poziția lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 5, 6 și 7). Dacă te simți

mai confortabil în poziția culcat, te poți întinde pe spate sau în orice altă poziție preferi. Aceasta este singura poziție în care *mantra* trebuie recitată în gând, nu cu voce tare, caz în care te-ar goli de energie.

Figura 5
Cu picioarele încrucișate

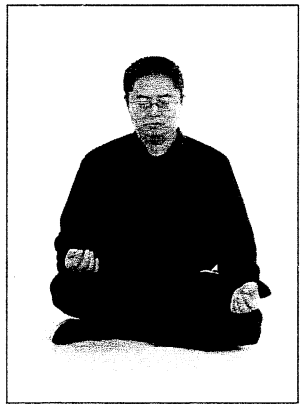


Figura 6
În postura jumătate-lotus

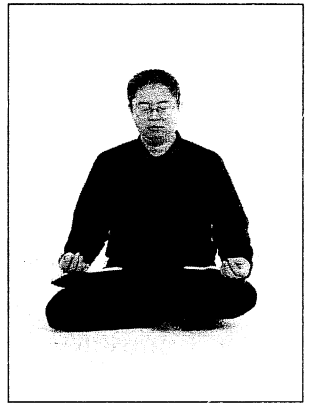


Figura 7
În postura lotusului

Apleacă-ți puțin bărbia și plasează-ți vârful limbii în apropiere de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a

o atinge. Contractă-ți ușor anusul. Închide-ți ușor ochii și relaxează-te complet din punct de vedere sufletesc, mental și fizic.

Acum ești pregătit să începi tehnica de Vindecare la Minut prin recitarea primei *mantra*.

WENG AR HONG

Weng Ar Hong (se pronunță „uung ar hohng") este una dintre cele mai puternice *mantra*-e vindecătoare, practicată în China încă din antichitate. De-a lungul istoriei, milioane de oameni au beneficiat de binecuvântarea acestei *mantra*-e, vindecându-se. Foarte mulți o folosesc inclusiv în zilele noastre.

Pentru a practica Vindecarea la Minut folosind *mantra* Weng Ar Hong, tot ce ai de făcut este să reciți această *mantra*. Cele trei silabe ale *mantra*-ei nu au o semnificație literală. Ele sunt pur și simplu niște sunete de putere care stimulează vibrația celulară la nivelul întregului corp. Mai exact, *Weng* stimulează vibrația celulelor capului, *Ar* stimulează vibrația celulară la nivelul pieptului, iar *Hong* pe cea de la nivelul abdomenului. Împreună, cele trei sunete stimulează vibrația celulară a tuturor organelor interne.

Stai în picioare, așezat sau culcat, așa cum am indicat în secțiunea „Înainte de a începe". Plasează-ți vârful limbii cât mai aproape de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a o atinge. Când te simți pregătit să începi să reciți *mantra*, limba revine la locul ei firesc. Contractă-ți ușor anusul. Închide-ți ochii și relaxează-te.

Plasează-ți mâna dreaptă, cu palma orientată în sus, la câțiva centimetri *deasupra* ombilicului, și mâna stângă (de asemenea cu palma orientată în sus) la câțiva centimetri *sub* ombilic (vezi figura 8). Dacă suferi de hipertensiune, glaucom, dureri, inflamații sau dacă ai o tumoare ori un cancer la creier, ochi sau cap, orientează-ți palma de la mâna dreaptă în jos (în aceeași poziție, la câțiva centimetri deasupra ombilicului).

Figura 8
Poziția San Jiao deschisă

Această poziție a mâinilor este numită Puterea Corpului *San Jiao* (a Celor Trei Zone) Deschisă. Mâinile trebuie să fie relativ apropiate de corp, dar fără să se atingă de el, pentru a promova astfel mai bine fluxul energetic și vindecarea. Ele trebuie situate în această poziție inclusiv dacă stai așezat sau culcat.

În continuare, „salută" *mantra* Weng Ar Hong și invocă vindecarea dorită: *„Dragă suflet, minte și corp al Weng Ar Hong. Te iubesc și te apreciez foarte mult. Te rog, vindecă-mi* ..... [precizează organul sau partea corporală care dorești să se vindece]. *Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc"*.

Inspiră apoi adânc și recită cele trei silabe, Weng Ar Hong, pe o singură expirație prelungită. Atunci când reciți silaba Weng, vizualizează culoarea *roșie* strălucind în zona capului tău. Când reciți silaba Ar, vizualizează culoarea *alb strălucitor* la nivelul pieptului, iar atunci când reciți silaba Hong, vizualizează o culoare *albastră* frumoasă la nivelul ombilicului. Inspiră profund și repetă întregul proces timp de un minut. Practica recitării *mantra*-ei Weng Ar Hong este sintetizată în tabelul 1 de mai jos.

Poți invoca inclusiv vindecarea altor persoane, nu doar propria vindecare. Spre exemplu, poți spune: *„Dragă suflet, minte și corp al Weng Ar Hong. Te iubesc și te apreciez foarte mult. Te rog, vindecă spatele tatălui meu. Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc."* În continuare, practică timp de un minut recitarea *mantra*-ei, dar vizualizează culorile la nivelul *corpului tatălui tău.*

Tabelul 1. Străvechea *mantra* vindecătoare *Weng Ar Hong*

Silaba recitată	*Pronunțare*	*Zona stimulată*	*Culoarea care trebuie vizualizată în zona respectivă*
Weng	„uung"	Cap	Roșu
Ar	„ar"	Piept	Alb
Hong	„hohng"	Abdomen	Albastru

Dacă obții rezultate instantanee, te poți considera binecuvântat. Dacă te simți mult mai bine, sau doar ceva mai bine, te poți considera de asemenea binecuvântat, chiar dacă într-o măsură ceva mai mică. Practică mai mult. Chiar dacă nu a apărut niciun rezultat, te poți considera binecuvântat. Faptul că nu poți sesiza încă rezultatul nu înseamnă că acest instrument extrem de eficient nu și-a făcut efectul. Înseamnă doar că trebuie să practici mai mult.

NUMĂRUL VINDECĂTOR SACRU **3396815**

Mantra 3396815 este un număr sacru vindecător pe care l-a primit multiubitul meu maestru, dr. Zhi Chen Guo, direct de la Divin în anul 1974. În timp ce medita într-o dimineață, maestrul Guo a primit subit un mesaj care includea acest cod sacru și semnificația lui pentru vindecare și binecuvântare. El și-a trezit atunci cea de-a treia fiică și a rugat-o să se pună la unison cu Cerul. Ea a receptat exact același număr: 3396815. A doua zi, cei doi și-au învățat adepții să recite această suită numerică la fel ca pe o *mantra,* în vederea vindecării și a binecuvântării. De atunci, milioane de oameni au recitat această suită numerică specială și mulți dintre ei s-au vindecat sau au primit binecuvântări în diferite domenii ale vieții lor. Mă simt extrem de onorat că pot prezenta occidentalilor această *mantra.*

Mantra 3396815 sau *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* se pronunță astfel în dialectul chinez mandarin: „sahn sahn geou lu bah iou uu". Sunetul fiecărui număr din suita 3396815 stimulează vibrația celulară a unei părți

specifice a corpului. Recitarea întregii *mantra*-e *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* stimulează celulele din aceste zone corespondente, făcându-le să vibreze pe frecvențele și în tiparele stării de sănătate. Tabelul 2 prezintă zonele stimulate de sunetul fiecărui număr din suita 3396815[5].

Tabelul 2. Numărul vindecător sacru 3396815

Numărul	*Cuvântul în limba chineză*	*Pronunție*	*Zona stimulată*
3	San	„sahn"	Piept, plămâni
3	San	„sahn"	Piept, plămâni
9	Jiu	„giu"	Abdomenul inferior
6	Liu	„lu"	Părțile laterale, coaste
8	Ba	„bah"	Ombilic
1	Yao	„iou"	Cap
5	Wu	„uu"	Stomac, splină

Suita numerică *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* asigură un masaj intern organelor și celulelor corpului. Ea determină curgerea energiilor într-un anumit circuit

[5] Această suită numerică specială cu valoare de *mantra* poate fi recitată în orice limbă. Beneficiile ei se vor manifesta oricum, datorită mesajului sau sufletului acestei *mantra*-e sacre. Totuși, recitarea *mantra*-ei *San San Jiu Liu ba Yao Wu* în limba chineză adaugă și beneficiile vibrațiilor fizice stimulate de sunetele chinezești corespunzătoare. Este ca și cum i-ai oferi corpului un masaj intern, făcându-l să vibreze la unison cu un tipar al sănătății.

specific prin corp. Energia începe să se acumuleze în zona pieptului (3, 3), după care se deplasează către abdomenul inferior (9), de-a lungul coastelor (6), către zona ombilicului (8), apoi a capului (1), după care coboară din nou către stomac (5). Recitarea repetată a suitei 3396815 generează un flux continuu al energiei prin principalele organe și sisteme corporale ale organismului, urmând un tipar al stării de sănătate, prezentat în figura 9 de la pagina 58.

Mantra 3396815 este un dar de la Divin (Creatorul, Sursa sau universul). Acest număr vindecător este sacru deoarece unește lumea spirituală cu cea fizică, sprijinind astfel procesul de vindecare. Atunci când reciți *mantra San San Jiu Liu Ba Yao Wu,* primești nu doar beneficiile fizice ale tiparului său vibrațional, care echivalează cu tiparul stării de sănătate, dar și numeroase binecuvântări

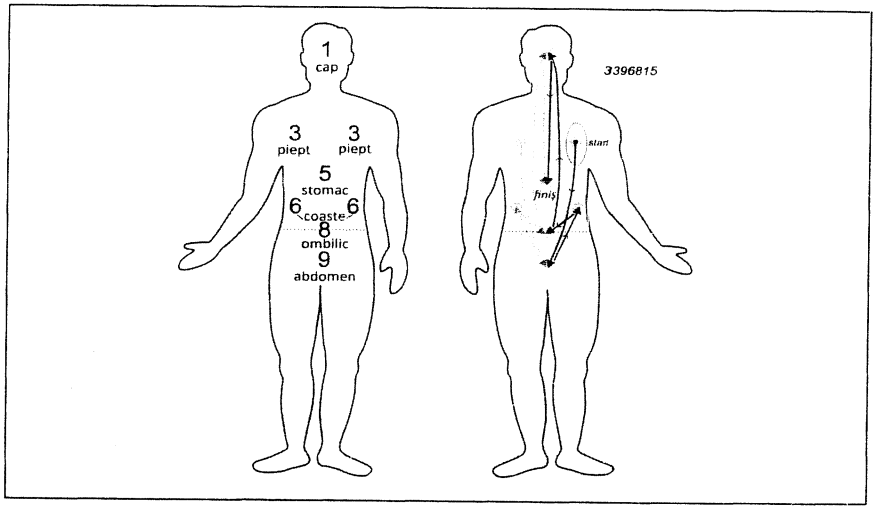


Figura 9. *Numărul sacru 3396815 stimulează diferite părți ale corpului*

din partea universului. Această *mantra* are o putere spirituală uriașă de a atrage lumina universului în scopul vindecării și binecuvântării.

Cea mai simplă modalitate de a practica Vindecarea la Minut prin recitarea acestei *mantra*-e constă în combinarea ei cu Vindecarea Salutului. „Salută" numărul 3396815 și roagă această *mantra* extrem de puternică să te vindece și să te binecuvânteze: *„Dragă suflet, minte și corp al* San San Jiu Liu Ba Yao Wu. *Te iubesc și te apreciez foarte mult. Te rog, vindecă-mi* ..... [precizează organul sau partea corporală care dorești să se vindece]. *Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc."* Poți invoca inclusiv vindecarea altor persoane, nu doar a ta. În continuare, repetă cât de rapid poți *mantra San San Jiu Liu Ba Yao Wu,* cu voce tare sau mental, timp de un minut.

Cu cât vei prelungi această perioadă de recitare și cu cât o vei face mai des, cu atât mai bine. Poți recita *mantra* de nenumărate ori pe zi, sau o poți face încontinuu, ore în șir. O poți recita inclusiv atunci când faci alte activități, de pildă atunci când te plimbi, când conduci mașina, când faci duș, când faci exerciții fizice, când gătești sau când faci cumpărături. Dacă suferi de o durere sau de o boală cronică, ba chiar de o boală care îți pune în pericol viața, îți recomand să reciți *mantra* cât de mult poți. Cu cât vei recita mai mult acest număr vindecător, cu atât mai multe blocaje energetice și spirituale vei elimina din corpul tău fizic, din cel emoțional, din cel mental și din cel spiritual. Recită *mantra* cu încrederea că te vei vindeca, iar vindecarea se va produce cu siguranță.

SFERA VINDECĂTOARE AURIE A LUI SHA

Sfera vindecătoare aurie a lui Sha este o altă *mantra* specială, un dar pe care l-am primit personal, direct de la Divin, pe data de 7 decembrie 1995. Este o mare onoare pentru mine să împărtășesc cu tine acest mesaj pe care l-am primit de la Dumnezeu în timp ce meditam în acea dimineață:

Am creat un dar spiritual – o sferă vindecătoare aurie menită să servească universului în acest secol XXI. Îți dau mai întâi ție acest dar, dar el se adresează tuturor, nu numai ție.

Datorită angajamentului tău de a-i servi pe oameni prin munca ta terapeutică, îți ofer mai întâi ție acest dar, pe care l-am numit „Sfera vindecătoare aurie a lui Sha". Te aleg pe tine, Zhi Gang Sha, pentru a oferi acest dar oamenilor de pretutindeni.

Spune lumii că în Cer există o sferă vindecătoare aurie. Spune-le oamenilor de pretutindeni că ea le aparține tuturor celor care cred în ea, care au credință și încredere, și care doresc să o folosească. Cei care vor invoca această sferă se vor bucura de vindecare. Răspândește pretutindeni mesajul Sferei vindecătoare aurii a lui Sha.

Am căzut atunci în genunchi și m-am înclinat la pământ de 108 ori (închinându-mă astfel tuturor celor 108 subdiviziuni ale Cerului) în fața lui Dumnezeu și a lumii sufletelor, spunând: „Accept onorat și cu plăcere această misiune și mă angajez acum să ofer întregii lumi mesajul referitor la Sfera vindecătoare aurie a lui Sha. Îți mulțumesc pentru că m-ai ales ca mesager al acestui

dar sublim. Îți mulțumesc! Îți mulțumesc! Îți mulțumesc![6]" De atunci, am oferit darul divin al Sferei vindecătoare aurii a lui Sha oriunde m-am dus, și sute de mii de oameni s-au bucurat de efectele ei. Ea le servește tuturor celor care îi solicită binecuvântarea vindecătoare.

Sfera vindecătoare aurie a lui Sha poate fi aplicată în cadrul Vindecării într-un Minut prin comunicarea sinceră cu acest instrument spiritual. Invocă puterea Sferei vorbindu-i astfel: *„Dragă suflet, minte și corp al Sferei vindecătoare aurii a lui Sha. Te iubesc și te apreciez foarte mult. Te rog, vindecă-mi .....* [precizează organul sau partea corporală care dorești să se vindece]. *Îți mulțumesc."*

Recită apoi încontinuu, timp de un minut: *Sfera vindecătoare aurie a lui Sha, Sfera vindecătoare aurie a lui Sha, Sfera vindecătoare aurie a lui Sha...* Dacă ai cel de-al treilea ochi deschis, vei putea vedea Sfera vindecătoare aurie a lui Sha coborând din Cer în corpul tău și rotindu-se rapid în zona afectată pentru a elimina blocajele energetice și spirituale de la acest nivel. La fel ca în cazul altor *mantra*-e din acest capitol, poți folosi această tehnică pentru a te vindeca pe tine, dar și pe alții.

Sfera vindecătoare aurie a lui Sha este un dar divin *și* o *mantra* specială pe care o poți aplica oriunde și oricând. Iubirea și compasiunea ei, precum și puterea ei de a vindeca și de a binecuvânta, sunt gata să te servească oricând dorești. Practică această metodă de Vindecare într-un Minut de mai multe ori pe zi. Fii sincer

[6] Pentru mai multe informații referitoare la acest subiect, consultă cartea mea intitulată *Sfera aurie vindecătoare a lui Sha: darul perfect.*

și perseverent. Spune-i „mulțumesc" Sferei vindecătoare aurii a lui Sha, darul perfect al Divinului. Folosește acest dar, cinstește-l și bucură-te de beneficiile pe care ți le oferă el.

SERVICIUL UNIVERSAL NECONDIȚIONAT

Mantra Serviciul Universal Necondiționat este o extensie a unui dar pe care l-am primit de la Divin în luna aprilie a anului 2003. Acest dar, Serviciul Universal Necondiționat, poate fi sintetizat astfel: *„Eu sunt un slujitor universal. Tu ești un slujitor universal. Toate ființele și toate obiectele care există în univers sunt slujitori universali. Un slujitor universal își oferă serviciile sale universale, inclusiv iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală. Cu cât oferi mai multe servicii, cu atât mai multe binecuvântări primești".*

Opt luni mai târziu, pe data de 4 decembrie a anului 2003, am primit o altă revelație referitoare la folosirea acestei legi universale sub forma unei *mantra*-e vindecătoare. La ora 4:00 în ziua respectivă, am avut onoarea de a primi o binecuvântare specială de la Divin. Acesta mi-a dăruit o *mantra* nouă, cu totul extraordinară, menită să fie folosită în secolul XXI: Serviciul Universal Necondiționat. Această *mantra* reprezintă unul din principalele instrumente de vindecare ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului și poate fi aplicată la scară universală, pentru vindecarea tuturor domeniilor de viață.

Recită această *mantra* foarte puternică și oferă-ți serviciul universal necondiționat pentru a te putea

bucura de binecuvântarea ei vindecătoare. La fel ca în cazul tuturor celorlalte *mantra*-e speciale, cu cât o vei recita mai mult, oferindu-ți astfel serviciile, cu atât mai multe binecuvântări vei primi din partea universului. Recită așadar cât de mult poți: *Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat...*

Serviciul Universal Necondiționat include toate cele șapte aspecte ale Legii Universale a Serviciului Universal, respectiv iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea, aplicate *necondiționat*.

Ce se înțelege prin Serviciul Universal Necondiționat? Gândește-te la Dumnezeu, la Allah, la Iisus, la Fecioara Maria, la Lumina Universală, la Guan Yin, la Ar Mi Tuo Fuo sau la orice altă ființă spirituală pe care o venerezi. Milioane de oameni se roagă la aceste ființe sfinte, cerându-le binecuvântarea și ajutorul. Acești maeștri spirituali de cel mai înalt rang servesc necondiționat universul, fără să ceară nimic în schimb. Chiar dacă nu ai încă aceleași puteri ca și ei, te poți oferi pentru a sluji necondiționat umanitatea și universul. Îți poți oferi acest serviciu recitând încontinuu *Serviciul Universal Necondiționat*.

Serviciul Universal Necondiționat reprezintă o altă cheie de aur care poate dizolva orice blocaj și orice obstacol din univers. Omul poate înțelege semnificația acestei chei de aur în funcție de capacitatea sa de

înțelegere spirituală și de nivelul său de conștiință. Cu cât reciți mai des *Serviciul Universal Necondiționat*, oferindu-ți sincer serviciile, cu atât mai numeroase sunt binecuvântările care se revarsă asupra ta, asupra tuturor aspectelor vieții tale fizice, emoționale, mentale și spirituale. Folosește cu devoțiune această cheie, și astfel te vei putea bucura de nenumărate binecuvântări. Servește întregul univers transmițând mai departe această înțelepciune, iar lumea în care trăim se va îndrepta mai accelerat către pacea universală, către armonie și iluminare.

Oferirea Serviciului Universal Necondiționat

Îți poți oferi Serviciul Universal Necondiționat pur și simplu prin recitarea acestor cuvinte. Este foarte important să le slujești semenilor tăi, revărsând asupra lor iubirea, compasiunea și sinceritatea ta, și bucurându-te la rândul tău de beneficiile acestor binecuvântări. Iată câteva sfaturi pentru aplicarea acestei *mantra*-e extrem de puternice pentru autovindecare și pentru vindecarea altor persoane.

Oferă-ți iubirea și compasiunea

Cum îți poți oferi Serviciul Universal Necondiționat? Începe prin a-ți oferi iubirea cea mai pură, iertarea, vindecarea și binecuvântarea tuturor ființelor din univers, recitând încontinuu *Serviciul Universal Necondiționat*. Oferă-ți necondiționat serviciile, fără a cere nimic în schimb.

De vreme ce toate ființele din univers sunt slujitori universali, rezultă că scopul tuturor este de a servi universul, fiecare după puterile sale. Privește în jur și vei vedea că toată lumea dorește să fie de ajutor. Unii oameni fac donații caritabile. Alții își oferă serviciile sub forma timpului sau a talentelor lor.

Există oameni care spun: *„Eu nu am suficient de oferit. Nu am resursele sau capacitățile necesare"*. Alții gândesc: *„Sunt prea obosit și prea bolnav pentru a mai ajuta pe altcineva. Nu reușesc să mă ajut nici măcar pe mine însumi"*. Nu te îngrijora. Cea mai simplă cale de a-ți oferi serviciile constă în a te relaxa complet și a recita cu sinceritate puternicele *mantra*-e indicate în acest capitol. Repetă *mantra: Serviciul Universal Necondiționat*. Prin gândurile tale și prin repetarea acestei *mantra*-e speciale, faci deja un mare serviciu universului. Simpla repetiție atrage asupra ta binecuvântarea vindecătoare a acestui slujitor universal atât de special. Cu cât oferi mai multe servicii, cu atât mai numeroase sunt binecuvântările care se revarsă asupra ta.

Poți aplica binecuvântarea vindecătoare a Serviciului Universal Necondiționat oricărei boli, afecțiuni sau probleme, inclusiv celor care se manifestă la nivelul corpului fizic, al celui emoțional, al celui mental și al celui spiritual. O poți aplica la fel de bine unor probleme de cuplu, financiare sau de orice altă natură.

Secretul constă în a continua să îți oferi serviciile chiar dacă ești bolnav sau nu dispui de prea mulți bani și de suficientă energie. Continuă să îți dăruiești universului iubirea și compasiunea ta prin recitarea unor

mantra-e foarte puternice de genul „Serviciul Universal Necondiționat" și multe binecuvântări se vor revărsa asupra ta.

Roagă boala sau organul bolnav să îți facă un serviciu

Același principiu se aplică și organelor bolnave sau bolii în sine. Deși sunt bolnave și dezechilibrate, sau nu funcționează corect, lor le place să își ofere serviciile. Această tehnică terapeutică este foarte profundă, deși puțin cunoscută, și are o eficiență deosebită.

Aplică metoda de Vindecare a Salutului și roagă-ți organele sau boala să îți ofere un serviciu universal necondiționat. Roagă-ți organele să îți facă acest serviciu prin recitarea unei *mantra*-e. Acest principiu terapeutic extrem de eficient poate fi aplicat oricărui organ sau oricărei părți bolnave.

Spre exemplu, dacă ți-a înțepenit umărul drept, poți spune: *„Dragă suflet, minte și corp al umărul meu drept. Te iubesc și te apreciez. Vrei să-mi faci un serviciu universal? Îți mulțumesc"*.

Dacă suferi de o boală, roag-o să-ți facă un serviciu:

„Dragă suflet, minte și corp al celulelor mele canceroase...

„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei bolnavi...

„Dragă suflet, minte și corp al hepatitei C...

„Dragă suflet, minte și corp al sistemului meu digestiv...

Vă iubesc și vă apreciez. Vă rog, oferiți-mi Serviciul vostru Universal Necondiționat, inclusiv iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea. Vă rog, oferiți-mi acest serviciu, recitând împreună cu mine. Vă mulțumesc.

Apoi recită încontinuu: *Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat...* Poți face acest lucru timp de un minut, dar la fel de bine poți continua minute în șir, până la o jumătate de oră sau mai multe ore.

În acest fel, nu ceri vindecarea umărului, a cancerului, a plămânilor, a hepatitei C sau a sistemului digestiv, ci te rogi sufletului, minții și trupului părții bolnave a trupului tău sau bolii propriu-zise să îți ofere serviciul său universal necondiționat. Cea mai profundă înțelepciune spirituală constă în a invoca boala sau organul bolnav să își ofere serviciile necondiționate.

Atunci când reciți *mantra*, dăruiește-ți întreaga ta iubire universului, iar lumina și iubirea acestuia se vor reflecta înapoi asupra ta, vindecându-ți boala. În acest fel, universul te binecuvântează pentru iubirea pe care i-ai oferit-o. Dacă vei continua să îți oferi serviciile necondiționate fără a cere nimic în schimb, te vei putea bucura de o vindecare extrem de rapidă, aproape incredibilă.

Vindecă-te singur

Dacă dorești să practici *Serviciul Universal Necondiționat* pentru a te vindeca pe tine, stai așezat

cu coloana vertebrală dreaptă, golește-ți mintea de gânduri și rostește cu cea mai mare sinceritate posibilă: *„Dragă suflet, minte și corp al Serviciului Universal Necondiționat, te iubesc. Te rog, oferă-mi o binecuvântare pentru a-mi vindeca .....* [numele bolii sau părții corpului bolnave]. *Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc"*. Apoi relaxează-te complet și oferă-i iubirea și compasiunea ta bolii (sau problemei), repetând încontinuu *mantra: Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat...*

Poți recita *mantra* timp de un minut sau mai mult. În tot acest timp, gândește-te că te-ai vindecat deja. Vizualizează partea bolnavă sau problema cu care te confrunți scăldată într-o lumină aurie și în binecuvântarea vindecătoare a universului. Practică regulat recitarea.

Vindecarea altor persoane

Poți practica *Serviciul Universal Necondiționat* inclusiv asupra membrilor familiei tale, asupra celor dragi și asupra tuturor celor pe care dorești să îi ajuți. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să direcționezi puternica sa binecuvântare asupra chistului la ficat al prietenului tău, asupra inimii slăbite a vecinului, asupra depresiei care nu mai încetează a sorei tale, asupra migrenelor frecvente ale colegului de serviciu, asupra fiului tău, în scopul de a avea succes la interviul care îl așteaptă etc.

Arată cu mâna persoana sau situația pe care dorești să o vindeci (sau să o rezolvi) și începe procesul de

vindecare spunând: *„Dragă suflet, minte și corp al Serviciului Universal Necondiționat, te iubesc. Te rog, vindecă această persoană. Binecuvântează situația ei (starea ei de sănătate). Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc"*. Oferă-ți apoi întreaga iubire și compasiune, recitând încontinuu *mantra „Serviciul Universal Necondiționat"* timp de un minut sau mai mult.

Dacă ai timp la dispoziție, nu pot decât să te încurajez să îți oferi cât mai multe servicii, recitând *mantra* mai mult timp și mai frecvent. Te vei bucura astfel de mult mai multe beneficii. Poți face acest lucru ore în șir sau de mai multe ori pe zi. Procesul de vindecare poate dura zile, săptămâni sau luni. Ai răbdare și fii perseverent.

Recitarea și reacțiile vindecătoare care pot apărea

În general, repetă *mantra* cât de repede poți. Recit-o cu sinceritate și cu inima plină de iubire și de compasiune pentru toate ființele din univers. O poți recita cu voce tare, în șoaptă sau în gând, dar astfel încât să sune ca un murmur continuu și delicat: *Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat, Serviciul Universal Necondiționat...*

În timp ce continui să o reciți, tu sau beneficiarul ei puteți simți o senzație de căldură, furnicături sau vibrații în regiunea vindecată. Unii oameni încep chiar să tremure din tot corpul, atât de puternic este procesul de vindecare. Relaxează-te și amintește-ți că aceste reacții

sunt normale și fac parte integrantă din procesul de vindecare. Dacă ele devin prea intense și greu de suportat, recită mai lent, în gând sau mai rar. Vindecarea poate fi instantanee, lentă sau insesizabilă. Ai încredere și fii răbdător, dar mai presus de orice, continuă-ți practica.

Puternicele *mantra*-e și daruri folosite în Medicina Sufletului, Minții și Trupului transmit iubirea și lumina divină. Ele atrag un mare număr de spirite foarte elevate, care binecuvântează procesul vindecării. Într-un singur minut, blocajul energetic sau spiritual de care suferi poate fi dizolvat. Mulți oameni care aplică aceste tehnici se vindecă instantaneu. Unele din *mantra*-ele indicate mai sus au fost folosite cu succes timp de mii de ani. Ele reprezintă darul și serviciul meu adresat ție. Practică aceste tehnici și bucură-te de beneficiile lor. Fie ca acest dar sacru binecuvântat, tehnica de Vindecare la Minut, să îți fie de folos și să te vindece.

Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc.

CAPITOLUL 5

Meditația universală

Timp de mii de ani, oamenii au obținut mari beneficii de pe urma meditației. Studiile științifice moderne au demonstrat eficacitatea meditației în restaurarea stării de sănătate și pentru amplificarea bunăstării personale. Meditația a fost dintotdeauna un instrument vital pentru practicanții care și-au propus drept scop progresul pe calea spirituală. În lume au apărut numeroase stiluri și tehnici de meditație. Unele tradiții le cer practicanților să vizualizeze anumite imagini. Altele, să își golească mintea de gânduri, să recite *mantra*-e sau să adopte anumite posturi corporale. Personal, prețuiesc toate aceste metode.

În cadrul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, doresc să vă prezint o tehnică revoluționară de meditație, numită Meditația Universală. Este vorba de un instrument terapeutic extrem de eficient, care poate fi folosit pentru a revărsa binecuvântarea spirituală asupra oricărui aspect al vieții. Acest tip de meditație presupune un proces de vizualizare creatoare la nivelul abdomenului, a oricărei imagini din univers. La fel ca în cazul altor tehnici aplicate în Medicina Sufletului, Minții și Trupului, principalul ingredient al Meditației Universale este principiul *supremației sufletului asupra materiei,* numită

pe scurt Puterea Sufletului. Practica Meditației Universale are două obiective. Primul se referă la autovindecare, iar cel de-al doilea la vindecarea altor persoane, a societății și a universului. Dacă toată lumea ar aplica în viața de zi cu zi înțelepciunea Meditației Universale, pe întregul pământ s-ar revărsa din abundență vindecarea, pacea, armonia și iluminarea.

Cum te poți bucura de beneficiile vindecătoare și de binecuvântarea spirituală a Meditației Universale? Simplu: aplicând vindecarea salutului. Roagă sufletul ființei sau obiectului cu care dorești să intri în contact să pătrundă în regiunea abdomenului tău. Așa cum voi explica mai jos, aceste imagini trebuie plasate la nivelul abdomenului deoarece aici se află centrii energetici care asigură stabilitatea corpului. Poți invoca orice înger vindecător, orice Buddha, orice sfânt, soarele și luna, copacii, munții – pe oricine dorești. Dacă le vei invoca, sufletele acestora îți vor da întâlnire în abdomenul tău, oferindu-ți puterea lor vindecătoare și bucurându-se de iubirea și de compasiunea ta. Meditația Universală are la bază principiul potrivit căruia orice ființă și orice obiect (animat sau neanimat) are un suflet, deci implicit o natură plină de iubire și de compasiune. Iubirea și compasiunea reprezintă esența oricărui suflet. De pildă, soarele slujește universul 24 de ore pe zi. În mod similar, luna și stelele își revarsă nonstop lumina lor asupra universului, copacii transformă dioxidul de carbon în oxigen, iar florile își revarsă încontinuu parfumul lor suav asupra celor din jur, fără să fie rugate și fără să aștepte nimic în schimb. Toate ființele și toate obiectele din univers își oferă serviciile lor, necondiționat.

Orice relație poate fi armonioasă sau dizarmonioasă. Meditația Universală te învață cum să fii în armonie cu toate sufletele. Poți folosi această tehnică pentru a transforma orice dizarmonie într-o relație armonioasă. Cum? Vei învăța mai târziu în acest capitol. În plus, Meditația Universală va accelera deschiderea canalelor tale spirituale, astfel încât să poți primi înțelepciunea direct de la univers și de la Divin.

STILURI DE MEDITAȚIE

Milioane de oameni din lumea întreagă meditează zilnic. Unii practică meditații binecunoscute, transmise de secole din generație în generație, în timp ce alții se concentrează asupra unor tehnici specifice, pentru dezvoltarea anumitor capacități speciale. Deși meditația reprezintă înainte de toate o experiență personală, toți practicanții cunosc beneficiile ei asupra stării de sănătate.

În ce constă secretul care se ascunde în spatele meditației? Răspunsul poate fi dat în două cuvinte: vizualizarea creatoare. Ceea ce diferă de la om la om este *felul* în care practică fiecare această vizualizare creatoare. Indiferent dacă își au originea în China, în India, în Tibet, în America de Nord sau într-o altă regiune a globului, meditațiile pot fi împărțite în două categorii: meditații *deschise* și meditații *închise*.

Meditația deschisă

În cazul meditației deschise, intenția sau focalizarea mentală se concentrează *în afara* corpului. De pildă,

închide ochii și vizualizează luna de pe cer. Imaginează-ți luna strălucind în mijlocul stelelor. Este o lună plină, frumoasă. Vorbește-i astfel: *„Dragă suflet, minte și corp al lunii, te iubesc. Vrei să-mi oferi o binecuvântare? Mă simt onorat. Îți mulțumesc"*.

Continuă să vizualizezi luna. Aceasta devine din ce în ce mai mare și mai apropiată de tine. Aproape că o poți atinge cu mâna. Simte cum lumina ei îți luminează fața și corpul. Manifestă-ți recunoștința pentru această lumină primită de la lună.

În acest exemplu de meditație deschisă, tu ai vizualizat luna, dar imaginea acesteia a rămas în afara corpului tău. Altfel spus, nu ai adus imaginea ei în interiorul tău. În cadrul meditației deschise, îți poți folosi mintea pentru a vizualiza orice – o pădure, oceanul, soarele, un buchet de trandafiri sau o erupție vulcanică –, dar toate aceste imagini vizualizate rămân în afara ființei tale.

Avantajul meditației deschise constă în faptul că această tehnică este extrem de creatoare și de activă. Poți vizualiza absolut orice dorești, dar din cauza faptului că imaginile rămân în afara corpului tău, acest stil de meditație nu te ajută să îți amplifici foarte rapid puterea interioară.

Meditația închisă

În cadrul meditației închise, mintea este focalizată *în interiorul* corpului asupra unei părți a acestuia. Te poți focaliza astfel asupra principalilor cinci centri de energie ai corpului, asupra *chakra*-elor, asupra organelor interne, asupra sistemelor sau celulelor.

Spre exemplu, vizualizează-ți inima. Concentrează-te asupra ei și vizualizează cum bate. Hrănește-ți inima, scăldând-o într-o lumină roșie strălucitoare. Lasă toate țesuturile ei, mușchii, compartimentele și celulele inimii să strălucească în această lumină roșie. Recită-i inimii tale: *„Inimă sănătoasă, inimă sănătoasă, inimă sănătoasă..."*.

Dat fiind că imaginile asupra cărora te concentrezi se află în interiorul corpului, această meditație închisă amplifică mult mai rapid energia interioară. Dezavantajul ei constă în faptul că nu reprezintă o tehnică la fel de flexibilă ca și prima; ei îi lipsește creativitatea, existând tendința ca mintea să se focalizeze exclusiv asupra unei singure imagini. În general, gândirea creatoare este mult mai puternică decât cea logică. O altă problemă se referă la sindromul ulciorului uscat, care apare atunci când te concentrezi prea mult timp asupra unei singure zone corporale. Practicanții taoiști au descoperit acest fenomen cu multe secole în urmă, în timp ce obișnuiau să se concentreze vreme îndelungată asupra punctului abdominal inferior *Dan Tian*. Ei au observat că dacă te concentrezi prea mult timp asupra unei regiuni a corpului, aceasta începe să se încălzească. În cazul în care continui să te concentrezi asupra organului sau centrului energetic respectiv, căldura poate genera o senzație de disconfort, la fel ca atunci când arzi un vas de lut deja uscat. În anumite cazuri extreme, această senzație continuă inclusiv după ieșirea din meditație, indicând un dezechilibru între energiile yin și yang, care poate conduce la probleme fizice și nu numai.

Stilul deschis/închis de meditație

Dat fiind că ambele stiluri de meditație au avantajele lor, Medicina Sufletului, Minții și Trupului încearcă să le combine pe amândouă. Ea urmărește să rețină avantajele lor, dar să evite dezavantajele amândurora. Personal, am numit acest al treilea stil de meditație: meditația deschisă/închisă.

Meditația deschisă/închisă este o tehnică foarte profundă și foarte avansată de meditație. Principiul care stă la baza ei constă în vizualizarea imaginilor din natură sau din univers *în interiorul* anumitor zone specifice ale corpului, cum ar fi cei cinci centri energetici principali ai organismului, *chakra*-ele, principalele organe interne, sau orice altă zonă care trebuie vindecată. Acest stil de meditație este specific Medicinii Sufletului, Minții și Trupului.

În exemplul anterior, ai vizualizat luna și inima în două meditații separate. Atunci când te-ai concentrat asupra imaginii lunii în afara corpului fizic, ai practicat meditația deschisă. Atunci când te-ai concentrat *în interiorul* corpului asupra inimii tale, ai practicat meditația închisă. Poți combina acum cele două stiluri de meditație, practicând meditația deschisă/închisă prin vizualizarea lunii *în interiorul* inimii tale, hrănind-o și vindecând-o.

Îngăduie-mi să îți dau un alt exemplu de meditație deschisă/închisă. Vizualizează soarele în interiorul abdomenului tău. Închide ochii și salută soarele: *„Dragă suflet, minte și corp al soarelui, te iubesc. Dorești să vii în Zona Muntelui Înzăpezit din interiorul corpului meu?*

Revărsați-vă lumina și oferiți-mi o binecuvântare pentru această zonă corporală. Vă mulțumesc“. Zona Muntelui Înzăpezit este numele simbolic dat unui centru energetic de mărimea unui pumn, localizat în partea din față a punctului de la baza coloanei vertebrale. Cunoscut și ca locaș al energiei *kundalini,* acest centru energetic asigură fundamentul întregului corp și hrănește rinichii, creierul și cel de-al treilea ochi.

Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, vei vedea instantaneu un soare auriu strălucitor care își revarsă lumina sa puternică asupra unui munte înzăpezit din interiorul abdomenului tău. Soarele fierbinte topește zăpada, din care se înalță aburi. Dacă nu ai deschis cel de-al treilea ochi, imaginează-ți un soare foarte fierbinte care topește un munte uriaș de gheață din interiorul abdomenul tău. Vizualizează lumina sa strălucitoare hrănind Zona Muntelui Înzăpezit din corpul tău. Recită: *„Lumină solară, lumină solară, lumină solară...“* cât de mult timp dorești și bucură-te de binecuvântarea soarelui.

GÂNDIREA ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI

Una dintre cele mai mari provocări cu care trebuie să se confrunte începătorii în arta meditației este concentrarea. Simpla instrucțiune: „Oprește-ți fluxul gândurilor“ este extrem de dificil de pus în practică de către începători. Scopul ei este de a goli mintea de gânduri. Mulți adepți devin descurajați și frustrați din cauza „acestei maimuțe numite minte“, care nu stă o clipă locului, respectiv în fața nenumăratelor gânduri care le invadează mintea atunci când încearcă să

mediteze. Atunci când te lupți să îți oprești mintea, tu încalci o lege universală foarte importantă, aceea de „a urma cursul naturii". Dacă mintea ta dorește să se gândească, las-o să se gândească. La urma urmelor, gândirea *este* tot ce știe ea să facă.

Doresc să-ți împărtășesc un aspect unic al Meditației Universale, care îți va schimba complet viziunea asupra gândirii în timpul meditației. Atunci când practici, folosește-ți mintea pentru a crea tot felul de imagini și plasează-le în regiunea abdomenului. În timpul acestui proces, multe alte gânduri îți vor trece prin minte, legate sau nu de obiectul meditației tale. Nu-ți face griji. Gândește-te că toate sunt gânduri bune.

Dacă prin minte îți trece un gând „rău" (negativ), transformă instantaneu negativitatea lui. Folosește-ți mintea logică pentru a corecta pe loc gândul: *„Îmi pare rău. Îmi cer scuze. Acest gând este incorect. Te rog, iartă-mă"*. În continuare, plasează plin de iubire gândul în regiunea abdomenului. Repetă acest proces cu toate gândurile care îți trec prin minte. Tratează-le pe fiecare cu iubire, cu bucurie și cu apreciere, apoi plasează-le la nivelul abdomenului. Spre exemplu, dacă ești supărat pe cineva, spune-ți în sinea ta: *„Îmi pare rău. Te iert"*. Nu lăsa mânia să te tulbure. În mod similar, dacă ești trist dintr-un motiv oarecare, spune-ți: *„Îmi pare rău"*. Lasă apoi gândul să treacă. Transformă pe loc orice gând negativ.

Dacă ai dificultăți în a-ți transforma gândurile negative, „salută" și invocă pe loc Lumina Divină, sau roagă-te *Buddha*-șilor, sfinților și îngerilor vindecători

să te ajute. Oricare ar fi rezultatul obținut, nu fii frustrat sau supărat pe tine însuți. Gândurile negative au uneori nevoie de timp pentru a se transforma. Continuă să practici cu multă răbdare. În timp, gândurile negative își vor reduce frecvența. Atunci când vei obține o minte pozitivă, plină de pace și de bucurie interioară, te vei afla într-o stare cu totul specială.

Vei descoperi atunci că această tehnică reprezintă un instrument extrem de eficace pentru antrenarea și calmarea minții. Dacă vei continua să plasezi imaginea fiecărui gând la nivelul abdomenului, tot mai puține astfel de gânduri vor pătrunde în mintea ta. Cu cât vei reuși să elimini mai bine gândurile negative și să eviți gândurile logice, cu atât mai profundă va deveni starea ta de relaxare și de calm interior. Vei putea pătrunde astfel în starea de *vid* interior, de liniște meditativă.

Vidul este un punct de tranziție care poate debloca toate secretele Puterii Minții și Puterii Sufletului. Abia după ce vei trece de această poartă va putea puterea ta interioară să prindă aripi. Mintea ta subconștientă și sufletul tău vor începe să opereze la unison, iar cel de-al treilea ochi și celelalte canale spirituale vor începe să se deschidă. Cu cât te vei bucura mai mult de starea de vid, cu atât mai mari vor fi beneficiile care se vor revărsa asupra ta și cu atât mai rapid ți se vor dezvolta puterile spirituale.

Acesta este marele secret al meditației: închide-ți mintea logică și savurează starea de vid interior. Cu cât vei practica mai mult Meditația Universală, cu atât mai ușor și mai rapid vei dobândi această stare. Dacă vei

trece de această poartă, te vei putea bucura de accesul la cunoașterea infinită și de toate binecuvântările universului și ale Divinului.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ: EXERCIȚIUL DE BAZĂ

Doresc să încep prin a-ți explica în ce constă exercițiul de bază al Meditației Universale. În continuare, îți voi explica înțelepciunea care stă la baza acesteia.

Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă.

Așează-ți mâinile în postura Palmei Yin/Yang (vezi figura 1, pagina 85). Plasează-ți palmele astfel așezate deasupra abdomenului, chiar sub ombilic. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatină (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide parțial ochii și relaxează-te complet.

Nu uita că toate imaginile pe care urmează să le vizualizezi în timpul Meditației Universale trebuie contemplate la nivelul abdomenului. Imaginează-ți că abdomenul tău conține în el întregul univers. Folosește-te de cel de-al treilea ochi, de ochiul minții sau de ochiul interior pentru

a contempla imaginile de la nivelul abdomenului. Dacă nu ai încă deschis cel de-al treilea ochi, imaginează-ți pur și simplu aceste imagini. Observă întregul univers în interiorul abdomenului tău. Cerul se află acolo, la fel și soarele, luna și stelele, pământul-mamă, celelalte planete, galaxiile și celelalte universuri.

Adresează-te soarelui: *„Dragă suflet, minte și corp al soarelui, te iubesc. Îți mulțumesc pentru marea contribuție la binele mers al universului. Vrei să vii în interiorul abdomenului meu, strălucind în universul interior de aici? Binecuvântează abdomenul meu și întregul univers. Nu îți pot mulțumi îndeajuns"*. Contemplă strălucirea soarelui în interiorul abdomenului tău. Bucură-te de căldura lui reconfortantă și de lumina lui strălucitoare. Recită: *„Lumină solară, lumină solară, lumină solară, lumină solară..."* atât timp cât dorești. Imaginează-ți și simte cum abdomenul tău strălucește din cauza acestei lumini solare. Când ai terminat, mulțumește-i soarelui pentru binecuvântările sale: *„Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc"*. Apoi spune: *„Gong song. Gong song. Gong song"*. Se pronunță exact așa cum se aude. Aceste cuvinte înseamnă: „a înapoia cu respect și cu sinceritate". După orice meditație, este un act de curtoazie să rostești aceste cuvinte, adresându-le tuturor sfinților și celorlalte suflete care ți-au oferit binecuvântarea lor.

În continuare, adresează-te lunii și stelelor: *„Dragă suflet, minte și corp al lunii și al stelelor, te iubesc. Te rog, vino în interiorul abdomenului meu, strălucind în universul interior de aici. Binecuvântează abdomenul meu și întregul univers. Nu îți pot mulțumi îndeajuns pentru marea ta contribuție la buna mers al universului. Mă simt binecuvântat și onorat"*. Recită: *„Lumină lunară, lumină lunară, lumină lunară... Lumină stelară, lumină stelară, lumină stelară..."* atât timp cât dorești. Contemplă strălucirea lunii și a stelelor în interiorul abdome-nului tău. Absoarbe iubirea, vindecarea și binecu-vântările care emană din lună și din stele. Când ai terminat, spune: *„Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

În mod similar, adresează-te pământului și invită toți locuitorii săi în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al pământului-mamă, al tuturor animalelor, oceanelor, munților, copacilor, florilor și râurilor, te iubesc. Vrei să vii în interiorul abdomenului meu? Binecuvântează abdomenul meu și întregul univers. Îți mulțumesc"*. În continuare, recită: *„Lumina pământului, lumina pământului, lumina pământului..."*. În timp ce reciți, vizualizează cum tot ce există pe pământ strălucește în lumina planetei în interiorul abdomenului tău. Când ai terminat, mulțumește-i pământului pentru binecuvântările sale: *„Îți*

mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song".

Vorbește-le acum planetelor și invită-le în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflete, minte și corp al planetelor, te iubesc. Vrei să vii în interiorul abdomenului meu? Binecuvântează abdomenul meu și întregul univers. Mă simt extrem de onorat și de binecuvântat. Îți mulțumesc"*. În continuare, recită: *„Lumina planetelor, lumina planetelor, lumina planetelor..."*. În timp ce reciți, vizualizează cum lumina planetelor strălucește în interiorul abdomenului tău, binecuvântându-te pe tine și întregul univers. Continuă să reciți atât timp cât îți face plăcere. Când ai terminat, mulțumește-le planetelor pentru binecuvântările lor: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

În continuare, adresează-te galaxiilor și invită-le în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al galaxiilor, te iubesc. Vrei să vii în interiorul abdomenului meu? Binecuvântează abdomenul meu și întregul univers. Îți mulțumesc"*. În continuare, recită: *„Lumina galaxiilor, lumina galaxiilor, lumina galaxiilor..."*. În timp ce reciți, vizualizează cum lumina galaxiilor strălucește în interiorul abdomenului tău, binecuvântându-te pe tine și întregul univers. Când ai terminat, mulțumește-le galaxiilor pentru binecuvântările lor: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

În continuare, adresează-te universurilor și invită-le în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al universurilor, te iubesc. Vrei să vii în interiorul abdomenului meu? Binecuvântează abdomenul meu și revărsați-vă lumina asupra tuturor universurilor. Vă mulțumesc"*. În continuare, recită: *„Lumina universurilor, lumina universurilor, lumina universurilor..."*. În timp ce reciți, vizualizează cum lumina universurilor strălucește în interiorul abdomenului tău, binecuvântându-te. Când ai terminat, mulțumește-le universurilor pentru binecuvântările lor: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

Până acum, ai vizualizat și ai primit lumina și binecuvântările cerului, ale planetelor, stelelor, galaxiilor și universurilor, la care s-au adăugat lumina și binecuvântările pământului-mamă. În continuare, poți face același lucru invocând lumina sufletelor care nu mai au o formă fizică (dar și al acelor suflete iluminate care se află încă pe pământ): *„Dragă suflet, minte și corp al îngerilor vindecători; dragă suflet, minte și corp al sfinților vindecători; dragă suflet, minte și corp al nenumăraților maeștri vindecători și iluminați care vă aflați în trupul vostru spiritual sau fizic, vă iubesc. Vreți să veniți în interiorul abdomenului meu? Binecuvântați abdomenul meu și întregul univers. Vă mulțumesc"*. Închide-ți ochii și recită: *„Lumina îngerilor vindecători, Lumina îngerilor vindecători,*

Lumina îngerilor vindecători, Lumina îngerilor vindecători ... Lumina sfinților, Lumina sfinților, Lumina sfinților, Lumina sfin-ților... Lumina maeștrilor vindecători, Lumina maeștrilor vindecători, Lumina maeștrilor vinde-cători, Lumina maeștrilor vindecători... Lumina maeștrilor iluminați, Lumina maeștrilor iluminați, Lumina maeștrilor iluminați, Lumina maeștrilor iluminați...". În timp ce reciți, închină-te cu respect la picioarele acestor spirite măreațe. Când ai terminat, mulțumește-le pentru iubirea, vindecarea și binecuvântările lor: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

Prin exercițiul de mai sus, ai vizualizat și ai contemplat imagini ale Cerului, pământului și ființelor umane, pe care le-ai plasat la nivelul abdomenului. Ai cerut apoi sufletelor, minților și corpurilor lor să îți binecuvânteze abdomenul, dar și restul universului.

În introducere am citat din maeștrii universali ai antichității, care ne-au lăsat renumitul aforism: *„O ființă umană este un microcosmos, în timp ce natura în ansamblul ei reprezintă un macrocosmos. Ceea ce se petrece în microcosmos se petrece inclusiv în macrocosmos. La fel, ceea ce se petrece în macrocosmos se petrece inclusiv în microcosmos"*. Ei bine, abdomenul tău este *chiar* acest univers, iar universul este unul singur. Divinul este unul singur. La fel ca și celelalte ființe, tu faci parte integrantă din univers, respectiv din Divin. Cu toții suntem una.

Atunci când practici Meditația Universală, te poți conecta cu orice ființă sau aspect al universului, cerându-i să ți se alăture în practica ta. Iubește necondiționat toate ființele din univers. Tratează-le pe toate în același fel. Slujește-le tuturor, aplicând Legea Universală a Serviciului Universal:

> *„Eu sunt un slujitor universal. Tu ești un slujitor universal.*
> *Toate ființele și toate obiectele care există în univers sunt slujitori universali.*
> *Un slujitor universal își oferă serviciile sale universale, inclusiv iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală.*
> *Cu cât oferi mai multe servicii, cu atât mai multe binecuvântări primești.*
> *Oferă-ți necondiționat serviciul universal și vei primi din partea universului un număr nelimitat de binecuvântări."*

Meditația Universală este un slujitor necondiționat al universului. Conectează-te cu acest slujitor și practică. Bucură-te de nenumăratele binecuvântări și beneficii pe care le oferă acest slujitor universal: transformarea vieții, iluminarea sufletului, pacea lumii, armonia universală și iluminarea universală.

PLASAREA IMAGINILOR LA NIVELUL ABDOMENULUI

De ce trebuie să plasăm toate imaginile la nivelul abdomenului atunci când practicăm Meditația Universală?

Motivul este următorul: centrii energetici fundamentali ai corpului se află în abdomenul inferior. În acest fel, în timpul Meditației Universale noi rămânem centrați, construindu-ne în același timp centrii energetici fundamentali.

Totodată, abdomenul este una dintre cele mai mari cavități ale corpului, astfel încât conține suficient spațiu pentru a primi toate beneficiile pe care le aduce această tehnică. O mare parte a sângelui circulă prin abdomen, așa că Meditația Universală promovează buna circulație a acestui fluid prin restul organismului. Deși *este posibil* să practici Meditația Universală inclusiv în alte părți ale corpului, recomandarea mea este să o faci la nivelul abdomenului.

Centrii energetici fundamentali

Așa cum spuneam, unul din principalele motive pentru care Meditația Universală este practicată la nivelul abdomenului este acela că aici se află doi centri energetici fundamentali: *Dan Tian* Inferior și Zona Muntelui Înzăpezit. Cei doi centri reprezintă depozite de energie care trebuie aprovizionate și mărite. Dezvoltarea acestor doi centri energetici cheie amplifică nemăsurat energia organismului, întăresc vitalitatea și imunitatea corpului și prelungesc viața.

Dan Tian Inferior este un centru energetic de mărimea unui pumn, situat la 1,5 *cun* sub ombilic și la 2,5 *cun* în interiorul abdomenului. (*Cun* – pronunțat „ciuen" – este o unitate de măsură folosită în medicina tradițională chineză. Un *cun* este definit ca fiind lățimea jumătății de sus a degetului mare de la mână în partea

ei cea mai groasă. Deși dimensiunea exactă a unui *cun* variază de la om la om, el este aproximat grosier cu 2,5 centimetri).

Zona Muntelui Înzăpezit este situată la baza coloanei vertebrale, în partea din față a osului sacral. Și acest centru energetic are dimensiunea unui pumn. Mijlocul lui poate fi localizat prin trasarea unei linii drepte de la ombilic către coloana vertebrală. La două treimi din această distanță, trasăm în jos o linie pe o distanță de 2,5 *cun*. Numele metaforic pe care îl are acest centru energetic se datorează muntelui înzăpezit pe care obișnuiesc să îl vizualizeze aici budiștii. Yoghinii consideră acest centru sediul lui *kundalini*. Taoiștii îl numesc Urna de Aur, iar practicanții medicinii tradiționale chineze Zona Oamenilor Ming sau Poarta Vieții.

Dan Tian Inferior este centrul postnatal al corpului și este considerat sediul sufletului. Zona Muntelui Înzăpezit este centrul prenatal al corpului, care face legătura cu energia strămoșilor omului. El asigură energia necesară bunei funcționări a rinichilor, a creierului și a celui de-al treilea ochi. Ambii centri energetici sunt la fel de importanți pentru o stare de sănătate optimă.

Formarea unui „*dan*" auriu

În exercițiul de bază al Meditației Universale, ai invocat lumina lunii, a stelelor, a pământului, a galaxiilor, a copacilor și a florilor să pătrundă în abdomenul tău inferior. Lumina sufletească a ființelor sau obiectelor invocate a coborât în acel punct din univers. Lumina

fiecărui suflet și a fiecărui aspect al universului are propria sa frecvență și calitățile sale unice. Atunci când interacționează în interiorul abdomenului tău, aceste lumini se stimulează, se reflectă și se susțin reciproc, dând naștere unei lumini noi, cu o frecvență care îți este specifică numai ție. Această lumină nou formată îți poate oferi echilibrul necesar vindecării, creșterii și dezvoltării tale pe nivelul fizic, pe cel emoțional, pe cel mental și pe cel spiritual.

Interacțiunea și combinarea diferitelor lumini amplifică puterea de vindecare și de binecuvântare a acestora. Ele se unesc și dau naștere unei sfere de lumină aurie care, cu practica, se poate condensa pentru a forma un *dan* inferior, adică o energie concentrată cu o frecvență foarte înaltă, care are propriul ei suflet, propria minte și propriul corp. Această sferă de lumină posedă o înțelepciune remarcabilă și o mare capacitate de vindecare și de binecuvântare, dat fiind că a adunat într-o formă condensată esența întregului univers.

Învățăturile taoiste din antichitate descriu trei *dani*: cel inferior, cel de mijloc și cel superior. *Dan Tian* de Mijloc este situat la mijlocul pieptului și mai este cunoscut și sub numele de *chakra* inimii. *Dan Tian* Superior este cel de-al treilea ochi și este situat în centrul capului. Practicanții taoiști își petrec nu mai puțin de 30-50 de ani, uneori chiar o viață întreagă, pentru a-și construi și pentru a-și dezvolta acești trei *dani*. Prin practica Meditației Universale, poți acumula cu ușurință lumina universală în trei sfere de lumină, plasându-le apoi în cele trei zone *Dan Tian*, pentru a accelera astfel

transformarea lor în cei trei *dani* aurii. Prin Meditația Universală, îți poți construi un *dan* auriu la nivelul abdomenului în numai câteva luni.

Când *danul* auriu de la nivelul abdomenului este pe deplin dezvoltat, el conține înțelepciunea și esența întregului univers. Acest *dan* auriu plenar dezvoltat, devenit universal, poate prinde viață, călătorind prin univers pentru a continua să acumuleze înțelepciune și pentru a-și spori capacitatea de a aduce servicii.

De ce este important ca el să continue să acumuleze înțelepciune? Deoarece universul se modifică în fiecare clipă, generând astfel o nouă înțelepciune și o nouă cunoaștere în lumile fizice și spirituale. Procesul de cunoaștere nu încetează niciodată. Nimeni nu poate spune vreodată că a acumulat suficientă înțelepciune universală.

Pământul, Cerul și ființele umane devin una

Textele spirituale din Asia antică afirmă că principalele trei regiuni ale corpului uman reprezintă părți diferite ale universului. Zona capului reprezintă Cerul, cea dintre diafragmă și ombilic simbolizează ființele umane, iar cea dintre ombilic și organele genitale reprezintă pământul-mamă.

Atunci când practicăm Meditația Universală, noi ne focalizăm asupra abdomenului, care reprezintă deopotrivă ființele umane și pământul. În același timp, mintea noastră se pune la unison cu Cerul și cu universul prin imaginile pe care le vizualizăm. În acest fel, Cerul, ființele umane și pământul devin una. După

cum a scris marele înțelept taoist Lao Tse în *Tao Te King* cu foarte mult timp în urmă:

Tao generează unul.
Unu dă naștere la doi.
Doi dă naștere la trei.
Din trei se nasc toate celelalte lucruri.

Stimularea fluxului energetic și a circulației sângelui în aceste trei zone ale corpului stimulează în același timp fluxul energetic și circulația sângelui în toate celelalte regiuni ale corpului. Aceasta este reprezentarea afirmației *„Din trei se nasc toate celelalte lucruri"* la nivelul corpului uman.

Abdomenul tău este chiar Universul

Tu nu trebuie să faci niciun pas pentru a-l găsi pe Dumnezeu, căci acesta se află chiar aici, în abdomenul tău. Acum foarte mult timp, Lao Tse a scris: „Dacă dorești să înțelegi universul, stai acasă". La rândul lor, budiștii susțin că „un bob de nisip conține 3000 de universuri". Prin Meditația Universală, abdomenul devine una cu universul.

Oferă-ți serviciile universale și rezolvă-ți astfel toate problemele într-o manieră spirituală. Dacă vei găsi o soluție spirituală pentru problemele tale lumești, soluția fizică va apărea în scurt timp. Fă-ți timp și practică Meditația Universală. Unii practicanți obțin rezultate miraculoase după numai câteva zile. După câteva sesiuni, canalele tale spirituale se pot deschide plenar. Poți ajunge să vezi vastitatea universului. În cazul altora, poate dura săptămâni, luni sau chiar ani să atingă acest

nivel de iluminare. Calea și perioada de timp diferă de la om la om. Important este că ai la dispoziție instrumentul, cheia și cunoașterea care te pot conduce către această iluminare. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai multe binecuvântări vei primi.

PRACTICA MEDITAȚIEI UNIVERSALE

Înainte de a vorbi despre aplicațiile Meditației Universale în domeniul vindecării și al binecuvântării, doresc să explic principiile de bază care stau la baza acesteia. Reține: fiecare boală are propriul ei suflet, propria minte și propriul corp. De aceea, spune-i „Salut". Vorbește cu sufletul, mintea și corpul bolii de care suferi. Vizualizeaz-o, apoi invit-o să vină în abdomenul tău, la fel ca în exercițiul de mai sus.

Când boala este ancorată în abdomenul tău, gândește-te la ceva care îți face mare plăcere și care îți conferă o mare energie. Vizualizează mental aceste imagini și invocă-le la rândul lor în abdomenul tău. De pildă, poți invoca lumina divină, un Buddha, îngerii vindecători, sfinții vindecători, maeștrii vindecători, maeștrii iluminați, pe fondatorul religiei tale, maestrul, *guru*-l sau orice alt mentor special în care crezi.

La fel de bine, poți invoca pe cel mai renumit specialist din țara ta, un vindecător faimos, pastorul sau medicul de familie, pe partenerul de cuplu, un animal de casă la care ții foarte mult sau chiar sufletul bunicii decedate de care ai fost foarte apropiat. Poți invoca soarele, luna, stelele, copacii, florile, animalele sau chiar un drum de țară favorit. Invocă ființa sau aspectul

respectiv și dă-i întâlnire în abdomenul tău. Poți solicita vindecarea de la orice imagine și de la orice suflet, cu o singură excepție importantă: *nu solicita binecuvântarea vindecătoare de la un suflet negativ.*

Dacă nu vei urma această regulă, vei plăti un preț ridicat. Invocă numai imagini și suflete profund pozitive, pline de iubire și de compasiune, pure, dăruite serviciului și luminii. Roagă apoi aceste imagini și aceste suflete pe care le-ai invocat și le-ai plasat în regiunea abdomenului tău să îți confere binecuvântarea lor vindecătoare pentru boala de care suferi sau pentru problema cu care te confrunți: *„Vino în abdomenul meu și dăruiește-mi o binecuvântare vindecătoare pentru boala de care suferă corpul meu fizic, cel emoțional, cel mental și cel spiritual. Te rog, vindecă-mă. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".*

După ce ai făcut această cerere, relaxează-te și meditează asupra imaginii plasate în abdomen. Spre exemplu, simte căldura soarelui și vântul care îți suflă prin păr. Amintește-ți de cele mai fericite zile. Contemplă iubirea și fericirea din ochii unei ființe iubite sau bucură-te de parfumul și de frumusețea unui trandafir perfect. Plutește pe apele calme ale oceanului, simte plăcerea unui drum de țară și experimentează bucuria de a fi tânăr și puternic. Renunță la griji. Nu mai ai nicio problemă. Ești o ființă perfectă. Începe să crezi din nou în sufletul tău, în inima și în mintea ta. Bucură-te de această stare de bunăstare, în care nu mai există decât iubirea și lumina universală. Simte cum lumina lichidă aurie a

universului te învăluie de pretutindeni, spălându-te în exterior și în interior. Vizualizează, simte și experimentează toate aceste lucruri minunate în interiorul abdomenului tău.

Meditația Universală poate fi folosită și în alte scopuri decât vindecarea. De pildă, poți invoca sufletul, mintea și corpul unui obstacol din viața ta. Dă-i întâlnire în abdomen. Gândește-te la toate blocajele și conflictele din relația ta de cuplu, din domeniul afacerilor și din familie. Invocă apoi lumina universală, lumina emanată de toate imaginile și sufletele pe care dorești să le chemi, să vină în abdomenul tău. Roagă această lumină să îți ofere o binecuvântare pentru problemele tale, transformându-ți astfel literalmente viața. Într-un astfel de moment, viața ta *chiar poate fi* transformată.

În restul acestui capitol îți voi oferi câteva meditații ghidate pentru nouă aplicații practice specifice ale Meditației Universale. Aceste nouă meditații nu au fost create de gândirea mea logică, ci le-am primit sub forma unor inspirații divine. Ele s-au revărsat în conștiința mea pe când mă aflam în comuniune cu Sursa divină, dictând la reportofon acest capitol. Repetă cât mai des aceste exerciții și te vei bucura astfel, uneori chiar instantaneu, de vindecare, de binecuvântare și de transformarea întregii tale vieți.

Aceste meditații ghidate au drept scop:

1. Dinamizarea energiei, a vitalității, a puterii interioare și a sistemului imunitar
2. Propria vindecare
3. Vindecarea altor persoane

4. Vindecarea în grup
5. Vindecarea la distanță
6. Eliminarea negativității
7. Arderea *karma*-ei (dizolvarea blocajelor spirituale)
8. Transformarea vieții
9. Iluminarea sufletului

Cu cât vei practica mai mult aceste Meditații Universale, cu atât mai bine vei învăța să le aplici în diferite situații. Atunci când aplici instrumentele vindecătoare pe care ți le ofer, fii creativ și flexibil. Le poți înlocui oricând, le poți modifica, poți improviza și le poți schimba oricum dorești. Procesul de vindecare nu este niciodată rigid și inflexibil. Important este să înțelegi principiile de bază, adaptându-le apoi în mod corespunzător, căci nevoile de vindecare ale oamenilor sunt diferite, la fel ca și contextul lor. Însăși energia vindecării diferă de la caz la caz. Acționează cu încredere în propriile tale virtuți terapeutice. Acum dispui de instrumentele necesare!

Meditația Universală îți va fi de folos pentru propria vindecare, pentru vindecarea celor dragi, a societății și a întregii umanități. Această floare universală rămâne deschisă în toate anotimpurile. Ea nu se ofilește niciodată. Serviciul ei este cu adevărat universal. Depinde numai de tine în ce măsură vei ști să te folosești de ea. Așa cum nu poți ști dacă o pară este dulce sau nu decât dacă o guști, la fel, nu poți afla ce servicii îți poate aduce Meditația Universală decât încercând-o de mai

multe ori. Abia apoi decide în ce măsură dorești să te folosești de ea sau nu. În acest fel, îți vei deschide inima în fața multor binecuvântări.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU DINAMIZAREA ENERGIEI, VITALITĂȚII, PUTERII INTERIOARE ȘI SISTEMULUI IMUNITAR

Doresc să te ghidez acum către o Meditație Universală pentru dinamizarea energiei, a vitalității, a puterii interioare și a sistemului imunitar. Secretul acestei meditații constă în construirea și dezvoltarea centrului energetic *Dan Tian* Inferior, unul din cei doi centri fundamentali de la nivelul abdomenului. Acest centru furnizează energia necesară tuturor funcțiilor fizice și mentale ale organismului, motiv pentru care trebuie aprovizionat cât mai des. El reprezintă cheia unei vieți îndelungate, dar și sediul sufletului. Cu cât puterea care stă la baza ființei (din acest centru) va fi mai mare, cu atât mai mult te vei bucura de energie, de vitalitate, de putere interioară și de un sistem imunitar eficient.

Începe prin a spune „Salut" și prin a invoca lumina universului și a Divinului la nivelul sferei aurii, a centrului *Dan Tian* Inferior, a organelor, și așa mai departe. Adresează-te acestor aspecte pe nivelul sufletului, al minții și al corpului lor. Gândește-te la Meditația Universală ca la o conversație plină de iubire cu niște prieteni dragi.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau

jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide parțial ochii și relaxează-te complet.

Așează-ți mâinile în postura Palmei Yin/Yang (vezi figura 1, pagina 85). Strânge-le ferm, folosind circa 80% din puterea ta maximă. Închide ochii și relaxează-te cât mai deplin posibil. Apoi spune „Salut" cu voce tare sau în gând.

CONSTRUIREA CENTRULUI *DAN TIAN* INFERIOR

„Dragă suflet, minte și corp al centrului Dan Tian Inferior, te iubesc. Tu ești centrul energetic care stă la baza corpului meu, deci tu ești cheia sistemului meu imunitar, a vitalității și puterii mele interioare. Altfel spus, tu ești cheia unei vieți îndelungate. Sunteți sediul sufletului meu. Ești extrem de important în viața mea. Te rog, deschide-ți inima, sufletul și mintea pentru a primi binecuvântarea Divinului, a universului și a tuturor îngerilor vindecători. Doresc să îți reamintesc de asemenea că tu ai puterea de a te construi singur. Te rog să faci acest lucru. Îți mulțumesc". În continuare, relaxează-te complet. Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, contemplă

imaginile din abdomenul tău: *„Dragă suflet, minte și corp al luminii divine, te iubesc. Vrei să vii în abdomenul meu și să îmi oferi o binecuvântare? Mă simt onorat. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".*

FORMAREA UNEI SFERE DE LUMINĂ AURIE

Relaxează-te complet. Vizualizează lumina divină care curge în trupul tău prin toți porii acestuia. Contemplă deplasarea ei prin mușchii, tendoanele, organele și celulele corpului tău până când ajunge în abdomen. Un flux nesfârșit de lumină curge astfel către abdomenul tău...

Lumina divină vine din toate direcțiile, din toate părțile universului, și se concentrează în centrul *Dan Tian* Inferior, dând naștere unei sfere de lumină aurie, frumoasă, universală... Sfera emană cu putere această lumină aurie, din ce în ce mai strălucitoare... Ea vibrează, se învârtește și strălucește, se învârtește și strălucește. Lumina ei aurie îți invadează întregul abdomen. Cât de pură, de puternică și de uimitoare este această sferă de lumină aurie. Ea strălucește din ce în ce mai puternic, din ce în ce mai luminos. Se învârtește, strălucește, plină de iubire, revărsând asupra ta binecuvântarea ei...

În continuare, sfera de lumină aurie se transformă într-o sferă de lumină ce strălucește în culorile curcubeului. Cât de frumoasă este această sferă în culorile curcubeului, care strălucește în

centrul *Dan Tian* Inferior, binecuvântându-l. Ea se învârtește, strălucește și binecuvântează...

Trimite acum această sferă de lumină până în ultimele profunzimi ale corpului tău, până la ultima celulă. *„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină în culorile curcubeului, te rog, trimite lumina ta către fiecare organ, către fiecare celulă, către fiecare spirală de ADN și de ARN din corpul meu".* Vizualizează cum lumina sferei în culorile curcubeului se rotește și emană lumina sa în toate direcțiile, către fiecare parte a corpului tău. Ea hrănește, dă putere și binecuvântează fiecare organ, fiecare celulă, fiecare spirală de ADN și de ARN din corpul tău.

Gândește-te acum din nou la lumina divină. Aceasta curge din întregul univers și pătrunde în corpul tău prin fiecare por al acestuia. Trece prin fiecare organ și prin fiecare celulă, hrănindu-le, purificându-le, vindecându-le și binecuvântându-le. Întregul tău corp devine astfel scăldat în lumina aurie divină. Aceasta se concentrează în punctul *Dan Tian* Inferior, dând naștere unei sfere de lumină aurie, care crește, crește, crește, devenind din ce în ce mai strălucitoare, din ce în ce mai grea... În final, lumina aurie dă naștere unei sfere de lumină aurie solidă la nivelul centrului *Dan Tian* Inferior.

În acest moment, poți simți în abdomenul tău o senzație de plenitudine, de greutate, de furnicături sau de mișcare. La fel de posibil este

să nu simți nimic. Totuși, dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, vei experimenta cu siguranță o parte din aceste senzații.

Sfera de lumină aurie strălucește din ce în ce mai puternic. Îi poți simți din ce în ce mai limpede puterea și energia. Mai mult ca oricând, te simți centrat, oarecum solid. Simți o putere interioară incredibilă. Cu cât simți mai multă putere, cu atât mai ușor îți este să te concentrezi asupra acestei sfere de lumină aurie vindecătoare. Sfera vibrează, se rotește și strălucește. Exprimă-ți aprecierea față de ea: *„Te iubesc, sferă de lumină aurie. Te prețuiesc foarte mult, sferă de lumină aurie. Îți mulțumesc pentru binecuvântările pe care le reverși asupra mea".*

VINDECAREA PRINCIPALELOR ORGANE

După ce ți-ai construit și ai concentrat sfera de lumină aurie, roag-o să pătrundă pe rând în fiecare organ al corpului tău și să îl binecuvânteze. *„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în ficatul meu".* Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către ficatul tău, vindecând și binecuvântând toate celulele sale. *„Îți mulțumesc, sferă de lumină aurie".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în vezica mea biliară. Îți mulțumesc". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către

vezica ta biliară. Mulțumește-i pentru binecuvântarea ei.

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în inima mea. Mă simt onorat și binecuvântat. Te rog, oferă-mi o binecuvântare". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către inima ta, hrănind-o, vindecând-o și binecuvântând-o cu fiecare rotație a sa. *„Îți mulțumesc, sferă de lumină aurie. Mă simt onorat și binecuvântat".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în intestinul meu subțire. Îți mulțumesc". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către intestinul tău subțire, hrănindu-l, vindecându-l și binecuvântându-l. *„Îți mulțumesc, sferă de lumină aurie. Mă simt onorat și binecuvântat".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în splina mea. Îți mulțumesc". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către splina ta, rotindu-se rapid. Cu fiecare rotație a sa, ea dizolvă toate blocajele de la nivelul splinei, hrănind-o, vindecând-o și binecuvântând-o. Splina ta se simte fericită și plină de recunoștință. *„Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în stomacul meu. Acesta are nevoie de binecuvântarea ta. Mă simt onorat". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către stomacul tău, pe

care îl mângâie plină de iubire, hrănindu-l, vindecându-l și binecuvântându-l. În acest fel, capacitatea de digestie și de absorbție a stomacului tău se îmbunătățește. De aceea, el simte o stare puternică de recunoștință. *„Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în plămânii mei, care au nevoie de binecuvântarea ta". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către plămânii tăi, rotindu-se rapid. În numai câteva secunde, ea dizolvă toate blocajele de la nivelul plămânilor, care se simt binecuvântați și plini de recunoștință. *„Îți mulțumesc, sferă de lumină aurie".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în intestinul meu gros, pentru a-i îmbunătăți funcția. Te rog, vindecă și binecuvântează intestinul meu gros". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către intestinul tău gros. Ea se rotește din ce în ce mai rapid, oferindu-i iubirea și binecuvântarea sa. De aceea, acesta simte o stare puternică de recunoștință față de ea. *„Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc".*

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în rinichii mei și binecuvântează-i. Îți mulțumesc". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către rinichii tăi, unde emană cu putere

lumina ei strălucitoare și vindecătoare, revărsându-și binecuvântarea asupra lor. De aceea, aceștia simt o stare puternică de recunoștință.

„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog, vino în vezica mea urinară și binecuvânteaz-o. Îți mulțumesc". Apoi vizualizează sau imaginează-ți cum sfera de lumină aurie se deplasează către vezica ta urinară, căreia îi oferă binecuvântarea ei plină de iubire. De aceea, aceasta se simte fericită și plină de recunoștință.

În acest fel, ai invocat puterea vindecătoare a sferei de lumină aurie la nivelul tuturor celor zece organe principale ale corpului. Ai început cu ficatul și cu vezica biliară, considerate organe de Lemn în medicina tradițională chineză, după care ai continuat cu inima și cu intestinul subțire (organe de Foc), cu splina și cu stomacul (organe de Pământ), cu plămânii și cu intestinul gros (organe de Metal) și în sfârșit cu rinichii și cu vezica urinară (organe de Apă).

Potrivit medicinii tradiționale chineze, din jocul celor Cinci Elemente – Lemnul, Focul, Pământul, Metalul și Apa – se nasc deopotrivă corpul uman și toate lucrurile care există în univers. Secretul unei stări de sănătate optime rezidă în următorul flux al energiei: Lemn → Foc → Pământ → Metal → Apă. Rotația sferei de lumină aurie în interiorul organelor celor Cinci Elemente în această ordine stimulează circuitul corect al energiei prin canalele subtile ale corpului. În acest

fel, lumina universului hrănește, vindecă și binecuvântează aceste organe.

VINDECAREA SIMULTANĂ MULTIPLĂ

Meditația Universală poate fi aplicată de asemenea pentru stimularea energiei, vitalității, puterii interioare și a sistemului imunitar în orice altă zonă a corpului care are nevoie de vindecare. Mai mult, poți face acest lucru *simultan* pentru toate zonele corporale care au nevoie de vindecare. Iată cum trebuie să procedezi: *„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie divină, vrei să pătrunzi în creierul meu, în coloana mea vertebrală, în genunchiul meu drept și în umerii mei? Te rog, divide-te în mai multe sfere, câte una pentru fiecare parte corporală invocată, și dăruiește-mi binecuvântarea ta pentru fiecare dintre acestea. Te apreciez foarte mult. Îți mulțumesc".*

Poți cere vindecarea tuturor părților bolnave sau suferinde ale trupului. Această sferă de lumină aurie se poate diviza în oricât de multe sfere, care se pot îndrepta simultan către diferite organe, binecuvântându-le pe toate. Sferele de lumină aurie sunt fericite să îți poată face acest serviciu, învârtindu-se, emanând lumina lor și vindecând orice parte a corpului tău. Când ai terminat meditația, nu uita să le oferi aprecierea și recunoștința ta pentru faptul că te-au hrănit și te-au binecuvântat.

VINDECAREA CELULARĂ

Dacă poți aplica lumina vindecătoare universală organelor tale, de ce nu ai putea-o face și la nivel celular? Ei bine, chiar o poți face, în felul următor: *„Dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie, te rog să vii în interiorul tuturor celulelor mele".* Vizualizează apoi cum fiecare celulă a trupului tău este hrănită cu energie vindecătoare de propria sa sferă de lumină aurie. În corpul tău apar astfel miliarde și miliarde de astfel de sfere. Practică Meditația Universală la nivelul celulelor oricât de mult timp dorești.

UNEȘTE-TE CU UNIVERSUL

Una din cele mai faimoase învățături spirituale din antichitate sună astfel: *„Tian ren he yi"*, care înseamnă: „Cerul și ființele umane devin una". Toate exercițiile de meditație ghidată din acest capitol reprezintă exemple de *tian ren he yi.*

Practică Meditația Universală oricât de mult timp dorești. Păstrează cât mai mult sferele de lumină aurie în corpul tău și lasă-le să se rotească și să își reverse asupra ta binecuvântările lor. Dacă te-ai decis să închei Meditația Universală, mulțumește-le universului și Divinului pentru aceste binecuvântări: *„Îți mulțumesc, suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie. Îți mulțumesc, suflet, minte și corp al sferei de lumină universală. Mă simt profund onorat și binecuvântat. Îți*

mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Gong Song. Gong Song. Gong Song".

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU AUTOVINDECARE

În această secțiune, îți voi explica cum trebuie să aplici Meditația Universală pentru a te vindeca pe tine însuți. Poți apela în această direcție la orice Buddha, la orice sfânt, la orice maestru vindecător sau iluminat, la Iisus, la Maria, la maestrul tău spiritual, la cel mai bun specialist în medicină pe care îl cunoști sau la propriul tău suflet. Invită sufletul (sau sufletele) ales în abdomenul tău și roagă-l să îți vindece partea corporală afectată. Poți apela inclusiv la sufletul, mintea și corpul anumitor puncte de acupunctură, ale anumitor plante medicinale sau ale anumitor proceduri terapeutice, rugându-le să vină și să te vindece. Acestea sunt doar câteva din instrumentele Meditației Universale pe care le poți aplica în scopul autovindecării. Experimentează cu cât mai multe dintre ele. Practică și obține astfel o stare de sănătate excelentă.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te cu coloana vertebrală dreaptă. Dacă ești prea slăbit sau prea obosit, culcă-te pe spate. Plasează-ți vârful limbii cât mai aproape de bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Relaxează-ți sufletul, mintea și trupul și închide ochii. Plasează-ți mâinile pe genunchi, cu palmele în sus.

MICUȚA PERSOANĂ DIN ABDOMENUL TĂU

Folosește-te de ochiul interior sau de imaginație pentru a privi în interiorul abdomenului tău. Vizualizează-te stând în interiorul propriului abdomen, exact așa cum ești așezat acum. Imaginează-ți întreaga ta persoană așezată acolo, de la creștetul capului și până la tălpile picioarelor, de la piele și până la oase. Ești aceeași persoană, dar mai mică, așezată în interiorul abdomenului tău. Simte căldura acestuia; starea este cât se poate de confortabilă. Rămâi astfel, calm și senin. Această persoană este o variantă a ta, în miniatură, cu tot cu corpul tău fizic, cel emoțional, cel mental și cel spiritual. De fapt, această persoană în miniatură este chiar *sufletul* tău.

Secretul acestei meditații constă în vizualizarea micuței persoane din interiorul abdomenului ca fiind în plin proces de vindecare. *Vindecă-ți mai întâi sufletul, iar mintea și corpul se vor vindeca la rândul lor.* Exemplele care urmează îți vor arăta cum poți aplica Meditația Universală pentru Autovindecare pentru durerile de spate, pentru problemele cardiace, pentru durerile de stomac și pentru cele la genunchi. Aceleași principii generale pot fi aplicate însă pentru orice altă boală sau parte corporală pe care dorești să o vindeci.

AUTOVINDECAREA DURERILOR DE SPATE

Pentru a aplica Meditația Universală pentru vindecarea durerilor de spate, vizualizează-te sau

imaginează-ți că ești așezat în interiorul abdomenului tău, ca o persoană mai micuță. Spune-ți în gând: *„Dragă suflet, minte și corp al spatelui meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți mulțumesc"*.

Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, poți vedea lumina spatelui tău schimbându-și calitatea și devenind mai strălucitoare. Acest lucru arată că procesul de vindecare a început deja. Poți cere însă mai multă lumină, invocând orice aspect al universului. Spre exemplu, dacă îți place să te plimbi prin pădure, poți invoca sufletul, mintea și corpul acesteia, rugându-le să te vindece. În acest scop, este suficient să spui: *„Dragă suflet, minte și corp al pădurii, te rog să vii în abdomenul meu și să îmi vindeci spatele. Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc"*. Rămâi apoi calm și vizualizează o rază de lumină care pătrunde în spatele micuței persoane din abdomenul tău. Conștientizează lumina, iubirea și energia pădurii care pătrund în spatele tău. Simte cum blocajele se dizolvă.

AUTOVINDECAREA UNEI PROBLEME CARDIACE

Pentru a aplica Meditația Universală pentru vindecarea unei probleme cardiace, vizualizează-te sau imaginează-ți că ești așezat în interiorul abdomenului tău, ca o persoană mai micuță. Concentrează-te asupra inimii acestei persoane și

roag-o să se vindece singură: *„Dragă suflet, minte și corp al inimii mele, dragă suflet, minte și corp al atriumului meu drept, al ventriculului drept, al atriumului stâng, al ventriculului stâng, al vaselor de sânge, al nervilor, țesuturilor și celulelor, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți mulțumesc"*.

Relaxează-te și deschide-te. Experimentează și observă ce se întâmplă. Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, poți vedea lumina inimii tale schimbându-se pe măsură ce inima începe să se vindece. Invocă apoi întregul univers, rugându-l să contribuie la acest proces de vindecare: *„Dragă suflet, minte și corp al luminii roșu aprins, te iubesc. Lumină universală roșie aprinsă, te rog să vii în abdomenul meu și să îmi vindeci complet inima. Îți mulțumesc"*.

În continuare, vizualizează raze de lumină de un roșu strălucitor care coboară din univers direct în inima micuței persoane din abdomenul tău. Conștientizează cum inima ta reacționează la această lumină roșie vindecătoare pe care ți-o trimite universul. Relaxează-te, bucură-te de această lumină și vindecă-te.

În cadrul medicinii tradiționale chineze, culoarea roșie este folosită în toate meditațiile de vindecare a inimii, fiind cunoscute virtuțile ei terapeutice pentru acest organ. Pentru a stimula și mai mult vindecarea inimii tale, poți adăuga încă un instrument vindecător folosit în Medicina

Sufletului, Minții și Trupului: recitarea. De pildă, îți poți crea o *mantra* personală, sau poți repeta următoarea *mantra*: *„Lumină roșie strălucitoare, vindecă-mi inima. Lumină roșie strălucitoare, vindecă-mi inima. Lumină roșie strălucitoare, vindecă-mi inima. Lumină roșie strălucitoare, vindecă-mi inima"*.

Continuă să reciți atât timp cât dorești. Simultan, trimite întreaga ta iubire și compasiune micuței persoane din abdomenul tău și inimii tale. În tot timpul recitării, rămâi așezat cu mâinile pe genunchi și cu palmele orientate în sus. Continuă să vizualizezi micuța persoană din abdomenul tău strălucind scăldată în puternica lumină roșie universală. Pentru inima ta, această lumină reprezintă o veritabilă serenadă de iubire. Vizualizează-ți inima fericită, puternică și binecuvântată, mai întâi la nivelul micuței persoane din abdomen, iar apoi direct la nivel fizic.

AUTOVINDECAREA UNEI DURERI DE STOMAC

Pentru a aplica Meditația Universală pentru vindecarea unei dureri de stomac, vizualizează-te sau imaginează-ți că ești așezat în interiorul abdomenului tău, ca o persoană mai micuță. Concentrează-te asupra stomacului acestei persoane și roagă-l să se vindece singur: *„Dragă suflet, minte și corp al stomacului meu, te iubesc.*

Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți mulțumesc".

Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, privește ce se întâmplă cu micuța persoană din abdomenul tău. Dacă nu este deschis, vizualizează începerea procesului de vindecare a stomacului. Crede cu toată convingerea în puterea acestuia de a se vindeca singur. Încurajează-l și spune-i că se descurcă de minune.

Invită apoi lumina galbenă cea mai strălucitoare cu putință să coboare în stomacul tău și să îți ofere o binecuvântare vindecătoare. Conform medicinii tradiționale chineze, culoarea galbenă hrănește, fortifică și echilibrează energia și funcțiile stomacului. *„Dragă suflet, minte și corp al luminii galben strălucitor, te iubesc. Te rog să vii în abdomenul meu și să îmi oferi o binecuvântare vindecătoare. Îți mulțumesc"*. În continuare, vizualizează raze de lumină galbenă strălucitoare care coboară din univers direct în stomacul micuței persoane, strălucind cu putere și dăruind astfel stomacului tău o binecuvântare vindecătoare.

O altă tehnică eficientă constă în a vizualiza sau în a-ți imagina că stomacul tău primește un tratament terapeutic spiritual. Deși voi folosi în continuare exemplul acupuncturii, poți aplica aceleași principii oricărei proceduri terapeutice cu care ești familiarizat și pe care o preferi: *„Dragă suflet, minte și corp al tuturor punctelor de acupunctură necesare pentru vindecarea*

stomacului meu, te iubesc. Tu ai puterea de a-mi echilibra stomacul, de a-mi vindeca sistemul digestiv și de a dizolva blocajele de la acest nivel. Te rog, vindecă stomacul meu. Mă simt binecuvântat și onorat. Îți mulțumesc". Recită apoi în mod repetat următoarea *mantra*: „*Puncte de acupunctură, vindecați-mi stomacul. Puncte de acupunctură, vindecați-mi stomacul. Puncte de acupunctură, vindecați-mi stomacul*".

În același timp, vizualizează cum micuța persoană din abdomenul tău primește un tratament intensiv de acupunctură pentru vindecarea stomacului. Conștientizează cum pătrund acele în corpul tău, stimulând punctele de acupunctură specifice pentru vindecarea stomacului. Simte cum energia acestui organ se echilibrează și cum durerea ta dispare treptat. Acest tratament spiritual de acupunctură are o serie de avantaje specifice față de cel fizic echivalent: 1) este autoadministrat și 2) nu trebuie să cunoști care sunt punctele exacte de acupunctură pentru vindecarea stomacului. Sufletele acestor puncte vor răspunde solicitării tale și se vor activa singure!

AUTOVINDECAREA UNEI DURERI LA GENUNCHI

Pentru a aplica Meditația Universală pentru vindecarea unei dureri la genunchi, vizualizează-te sau imaginează-ți că ești așezat în interiorul abdomenului tău, ca o persoană mai micuță.

Concentrează-te apoi asupra genunchiului dureros. Dacă te dor amândoi genunchii, concentrează-te asupra lor pe rând.

Vizualizează cum micuța persoană din abdomenul tău practică tehnica terapeutică numită O Mână Aproape, O Mână Departe asupra genunchiului dureros (aplicațiile specifice ale acestei tehnici sunt descrise în capitolul 7). Dacă cel care te doare este genunchiul drept, vizualizează cum micuța persoană își ține mâna dreaptă la o distanță de 10-18 centimetri de genunchi, în lateral, indicând către el. Mâna stângă a micuței persoane este așezată la o distanță de 45-50 de centimetri de genunchiul stâng, cu palma către el. Recită *shi-yi, shi-yi* (numărul 11 în limba chineză, care stimulează vibrația celulară la nivelul genunchilor). Imaginează-ți o lumină aurie care curge dinspre genunchiul drept către cel stâng. Continuă să vizualizezi timp de 3-5 minute cum micuța persoană se vindecă singură în interiorul abdomenului tău. Când ai terminat, transmite-ți un mesaj final de autovindecare: *Hao. Hao. Hao. Hao* (se pronunță „hau"). Acest cuvânt din limba chineză înseamnă „perfect" sau „vindecare".

PRIMEȘTE GRAȚIA VINDECĂTOARE A SFINȚILOR

În ultimele meditații ghidate, te-ai folosit de micuța persoană din interiorul abdomenului tău pentru a te vindeca. Această tehnică nu se

limitează însă numai la folosirea propriului suflet în scopul vindecării. La fel de bine, poți ruga un Buddha sau un sfânt să te vindece. Așa cum mai devreme ți-ai imaginat sau ai vizualizat propriul suflet stând în interiorul abdomenului tău, poți invita acum un sfânt pe care îl adori să vină și să-ți accepte ospitalitatea în interiorul abdomenului tău. Dacă vei proceda în acest fel, binecuvântările de care te vei bucura vor fi incredibile.

Spre exemplu, noul nume dat de Divin zeiței compasiunii Guan Yin este Ling Hui Sheng Shi, care înseamnă „slujitoarea sfântă a inteligenței sufletului". Dacă dorești să te adresezi acestei zeițe, îi poți spune: *„Dragă suflet, minte și corp al lui Ling Hui Sheng Shi, te iubesc. Îți mulțumesc pentru serviciile tale necondiționate și pentru iubirea ta. Te invit să vii în abdomenul meu și te rog să îmi oferi o binecuvântare vindecătoare. Te rog, vindecă-mi* ..... [numește partea corporală pe care dorești să o vindeci]. *Îți mulțumesc".*

Recită apoi în mod continuu: *Ling Hui Sheng Shi, Ling Hui Sheng Shi, Ling Hui Sheng Shi...* În timp ce reciți numele zeiței, exprimă-ți iubirea și devoțiunea față de Ling Hui Sheng Shi. Recită numele ei atât timp cât dorești și oferă-ți serviciile. Cu cât vei recita mai mult timp numele zeiței, cu atât mai numeroase vor fi binecuvântările pe care le vei primi de la ea. La sfârșit, mulțumește-i lui Ling Hui Sheng Shi și îngăduie-i să se întoarcă în

lumea sufletelor: *„Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song".*

Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, vei vedea clar cum Ling Hui Sheng Shi vine și se așează în interiorul abdomenului tău, binecuvântându-te. Chiar dacă nu ai deschis cel de-al treilea ochi, poți vizualiza această zeiță atotputernică stând în interiorul abdomenului tău, binecuvântându-te și vindecându-te. Unii oameni experimentează reacții fizice ca urmare a procesului de vindecare, manifestate sub forma unor gâdilături, furnicături sau a unei senzații de căldură în corp. Alții nu simt absolut nimic. Unii se simt imediat mai bine, în timp ce alții se vindecă gradat. Orice s-ar întâmpla (inclusiv dacă ți se pare că nu se întâmplă nimic), fii recunoscător, răbdător și nu-ți pierde încrederea. Ling Hui Sheng Shi te iubește necondiționat și îi răsplătește întotdeauna pe cei pregătiți să primească grația ei.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU VINDECAREA ALTOR PERSOANE

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te

sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Când te simți pregătit, gândește-te la persoana pe care dorești să o vindeci. Procesul de vindecare poate avea în vedere orice problemă fizică, emoțională, mentală sau spirituală a persoanei respective. Începe prin a-i spune „Salut" persoanei: *„Dragă suflet, minte și corp al* [numele persoanei], *te iubesc. Vrei să vii și să te așezi pentru o vreme în abdomenul meu?"*

Vizualizează sau imaginează-ți că această persoană stă confortabil în interiorul abdomenului tău, ca un fel de persoană mai micuță. Oferă-i vindecarea ta vizualizând vindecarea micuței persoane din interiorul abdomenului tău. Dacă ai cel de-al treilea ochi deschis, vei vedea pe loc schimbările care încep să se producă în interiorul micuței persoane din abdomen. Oferă-i astfel cel puțin un minut (de preferință mai mult) de vindecare acestei persoane. Exemplele care urmează îți vor arăta amănunțit cum trebuie aplicată Meditația Universală pentru vindecarea altor persoane.

VINDECAREA UNEI DURERI DE CAP

Dacă dorești să vindeci durerea de cap a unei persoane, focalizează-ți atenția asupra micuței sale copii plasate în interiorul abdomenului tău. Adresează-te acestui personaj micuț: *„Dragă suflet, minte și corp al* [numele persoanei], *te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o*

faci. Îți mulțumesc". Gândește-te apoi la o rază de lumină în culorile curcubeului care coboară din univers asupra persoanei în cauză, intrând prin creștetul capului său și coborând până la tălpi. Dinamizează procesul de vindecare recitând: *„Lumina în culorile curcubeului îți vindecă acum capul. Lumina în culorile curcubeului îți vindecă acum capul. Lumina în culorile curcubeului îți vindecă acum capul. Lumina în culorile curcubeului îți vindecă acum capul"*.

VINDECAREA UNEI DEPRESII

Să presupunem că un prieten drag este deprimat. Din perspectiva Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, orice depresie se datorează unui blocaj la nivelul Centrului Mesajelor. Centrul Mesajelor sau *chakra* inimii este un centru energetic de mărimea unui pumn localizat în centrul pieptului. El reprezintă cheia dezvoltării spirituale a omului, și îndeosebi a comunicării sale cu Universul (pentru mai multe amănunte, vezi capitolul 8).

Vizualizează sau imaginează-ți Centrul Mesajelor din pieptul micuței persoane (prietenul tău) din abdomenul tău. Aplică o tehnică terapeutică puternică acestui Centru al Mesajelor persoanei din abdomen. De pildă, vizualizează o lumină aurie strălucitoare care coboară din univers și pătrunde în Centrul Mesajelor persoanei respective. În același timp, recită *mantra: sahn giu,*

sahn giu, sahn giu. Așa se pronunță numerele 3 *(san)* și 9 *(jiu)* în limba chineză. Cele două numere stimulează vibrația celulară la nivelul pieptului și al abdomenului inferior. Alternativ, poți recita: *„Lumina aurie curge în jos. Lumina aurie curge în jos. Lumina aurie curge în jos. Lumina aurie curge în jos"*.

Aplică simultan aceste tehnici vindecătoare timp de cel puțin un minut, pentru a vindeca astfel depresia prietenului tău. Oferă-i acestuia cât mai frecvent astfel de vindecări, căci ieșirea dintr-o depresie poate dura mai multă vreme.

VINDECAREA UNEI AFECȚIUNI A FICATULUI

Invocă sufletul, mintea și corpul prietenului tău care suferă de o afecțiune a ficatului, cum ar fi hepatita. Vizualizează-ți prietenul sub forma unei persoane micuțe în interiorul abdomenului tău. Concentrează-te să vindeci această persoană micuță, rostind următoarea cerere de vindecare: *„Dragă suflet, minte și corp al celei mai strălucitoare culori verzi din univers, te rog să vii în abdomenul meu și să pătrunzi în ficatul prietenului meu, pentru a dizolva complet blocajele lui la acest nivel"*.

Vizualizează apoi ficatul micuței persoane strălucind într-o lumină verde puternică și vindecându-se. Simultan, recită plin de compasiune: *„Strălucitoare lumină verde, vindecă ficatul lui* [numele persoanei]. *Strălucitoare lumină verde,*

vindecă ficatul lui [numele persoanei]. *Strălucitoare lumină verde, vindecă ficatul lui* [numele persoanei]. *Strălucitoare lumină verde, vindecă ficatul lui* [numele persoanei]". Dacă ai deschis cel de-al treilea ochi, vei vedea cum celulele ficatului persoanei în cauză reacționează la această cerere, începând să se vindece.

ACCEPTAREA VINDECĂRII DIRECT DE LA UNIVERS

În cadrul acestui exercițiu, vei invoca oceanul în scopul vindecării unei alte persoane. La fel de bine poți invoca soarele, luna sau tufișul preferat de trandafiri. La fel ca mai înainte, începe prin a invoca sufletul, mintea și corpul persoanei căreia dorești să îi oferi această vindecare și plaseaz-o în interiorul abdomenului tău. Vizualizeaz-o acolo sub forma unei persoane micuțe.

În continuare, invocă vindecarea direct de la univers: *„Dragă suflet, minte și corp al oceanului, te iubesc. Te rog, vino în abdomenul meu. Tu ai o putere incredibilă de a vindeca. Vrei să îl purifici pe* [numele persoanei] *de la creștetul capului la tălpi și de la piele până la oase? Purifică-l complet. Dizolvă toate blocajele lui energetice și spirituale"*.

Vizualizează cum lumina universală a apei limpezi a oceanului purifică micuța persoană din interiorul abdomenului tău. Valuri succesive ale luminii universale coboară asupra acesteia, purificând-o. În acest timp, recită *mantra* vinde-

cătoare: *„Apă a oceanului, purifică sufletul, mintea și corpul lui* [numele persoanei]. *Apă a oceanului, purifică sufletul, mintea și corpul lui* [numele persoanei]. *Apă a oceanului, purifică sufletul, mintea și corpul lui* [numele persoanei]. *Apă a oceanului, purifică sufletul, mintea și corpul lui* [numele persoanei]".

Toate aceste Meditații Universale pentru vindecarea altor persoane pot fi adaptate cu ușurință pentru auto-vindecare. Tot ce ai de făcut în acest scop este să îți vizualizezi propria ființă în miniatură (sufletul) în interiorul abdomenului. Fii imaginativ și distrează-te cu Meditația Universală!

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU VINDECAREA ÎN GRUP

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Atunci când dorești să faci o *vindecare în grup*, nu contează câți oameni alcătuiesc acest grup. Aceleași principii se aplică indiferent dacă grupul este format din

5, din 50 sau din 5000 de persoane. Atunci când aplici Meditația Universală pentru vindecarea în grup, tot ce trebuie să faci este să așezi în interiorul abdomenului tău toate persoanele pe care dorești să le vindeci, în locul uneia singure. Poți folosi această tehnică pentru a vindeca mai multe persoane în același timp, chiar dacă acestea suferă de boli diferite.

Începe prin a contempla mental grupul căruia dorești să îi oferi această vindecare. Invită apoi întregul grup în abdomenul tău: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor persoanelor din acest grup, vă rog să veniți în centrul meu Dan Tian Inferior. Dragi suflete, minți și corpuri ale sistemelor, organelor și celulelor tuturor persoanelor din acest grup, vă iubesc. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc".*

În continuare, vizualizează cum lumina spirituală a întregului univers se revarsă asupra tuturor celor din grup. *Ling Guang* (lumina spirituală) universală îi oferă fiecărei persoane din grup o binecuvântare vindecătoare, dizolvând blocajele din sistemele, organele și celulele lor. Recită timp de (cel puțin) un minut: *„Ling Guang, Ling Guang, Ling Guang, Ling Guang, lumină spirituală, lumină spirituală, lumină spirituală, lumină spirituală".*

Continuă apoi vindecarea în grup a tuturor omuleților din abdomenul tău cu o altă vizualizare vindecătoare: *„Dragă suflet, minte și corp al lichidului auriu al universului, te iubesc. Vrei să cobori în abdomenul meu și să îi binecuvântezi pe toți cei prezenți*

în el? Purifică-i pe toți. Spală sufletele, mințile și trupurile lor. Dizolvă blocajele lor fizice și pe cele spirituale. Mă simt onorat, binecuvântat și plin de recunoștință. Îți mulțumesc".

Vizualizează apoi cum acest lichid format din lumină aurie coboară din univers, purificând sufletele, mințile și trupurile tuturor celor din grup. În tot acest timp, recită: *„Lichidul auriu purifică sufletele, mințile și trupurile celor prezenți în acest grup. Lichidul auriu purifică sufletele, mințile și trupurile celor prezenți în acest grup. Lichidul auriu purifică sufletele, mințile și trupurile celor prezenți în acest grup. Lichidul auriu purifică sufletele, mințile și trupurile celor prezenți în acest grup".*

Tocmai ai învățat secretul vindecării în grup cu ajutorul Meditației Universale. Nu uita să fii cât mai flexibil și mai creativ. Practică neîncetat. Milioane de oameni suferă în lume. Folosește-ți inima pentru a le fi de folos și pentru a-i binecuvânta. Dacă tot mai mulți oameni ar învăța să practice vindecarea în grup în această modalitate sacră, suferința din această lume ar dispărea într-un ritm galopant și oamenii ar trăi în pace. Speranța mea este că vei aplica tehnica vindecării în grup, ca un serviciu adus umanității.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU VINDECAREA LA DISTANȚĂ

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau

jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Vindecarea la distanță poate fi practicată la fel ca vindecarea în grup. Singura diferență constă în faptul că persoana sau grupul căruia îi oferi vindecarea nu se află fizic în fața ta. De pildă, îi poți oferi o astfel de ședință vindecătoare unui prieten care s-a mutat în străinătate. La fel, o poți oferi unei reuniuni de familie la care nu poți să participi. Poți vindeca în egală măsură la distanță un individ sau un grup de oameni, indiferent de mărimea acestuia. Tehnica funcționează, întrucât nu te adresezi numai corpurilor persoanelor respective, ci în primul rând sufletelor lor.

Pentru a oferi o ședință de vindecare la distanță, gândește-te la persoana sau la grupul de oameni pe care dorești să îi vindeci. Vizualizează mental persoana sau grupul și plasează-i la nivelul abdomenului tău. Apoi spune: *„Dragă suflet, minte și corp al* [numele, persoanei, persoanelor sau grupului de persoane], *vrei să vii în abdomenul meu? Doresc să-ți ofer iubirea și binecuvântarea mea vindecătoare. Dragă suflet, minte și corp al mantra-ei Iubirii Universale, ești de acord să îi binecuvântezi pe toți cei din abdomenul meu? Servește-i, vindecă-i și binecuvântează-i. Îți mulțumesc".* Oferă-le

apoi celor din abdomen iubirea și compasiunea ta, recitând încontinuu: *„Iubire universală, iubire universală, iubire universală, iubire universală"*.

În timp ce reciți, vizualizează cum iubirea universală dizolvă blocajele celor pe care i-ai plasat în abdomenul tău. Dacă ai cel de-al treilea ochi deschis, vei vedea niște imagini incredibile pe măsură ce binecuvântarea iubirii universale începe să se materializeze. În continuare, invocă sufletele celor prezenți în abdomen și roagă-le să se vindece singure: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor persoanelor din acest grup, vă iubesc. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc"*. Recită apoi încontinuu: *„Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Vă rog să faceți acest lucru. Vă rog să faceți acest lucru. Vă rog să faceți acest lucru. Iubire, vindecare, mulțumesc. Iubire, vindecare, mulțumesc. Iubire, vindecare, mulțumesc. Iubire, vindecare, mulțumesc"*.

„Iubire, vindecare, mulțumesc" este o *mantra* cheie folosită în Medicina Sufletului, Minții și Trupului. Îți reamintesc să fii flexibil ori de câte ori oferi o ședință de vindecare. Fii creativ. Oferă vindecarea la distanță tuturor ființelor și obiectelor pe care le iubești, cum ar fi: animalele tale de casă, grădina sau afacerea ta. Spune și altor persoane despre această tehnică, astfel încât și ele să o poată practica.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU ÎNLĂTURAREA NEGATIVITĂȚII

Majoritatea exemplelor de Meditație Universală prezentate până acum s-au concentrat asupra vindecării corpului fizic, dar Meditația Universală nu se limitează numai la acest corp. Celelalte meditații pe care le vom descrie în acest capitol se adresează corpului emoțional, celui mental și celui spiritual, inclusiv relațiilor personale și de muncă. Inspiră-te din aceste exemple și creează-ți propria Meditație Universală pentru a binecuvânta toate aspectele vieții tale.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Negativitatea poate fi definită ca orice vibrație care nu este plină de iubire, pozitivă, gata să ajute sau constructivă. Omul poate avea gânduri, tendințe și comportamente negative. Negativitatea se poate manifesta ca iritație, lăcomie, invidie sau alte emoții nefericite. Printre acestea se numără răutatea, critica excesivă, nerăbdarea, egoismul, temperamentul aprins,

tendința către ceartă, minciuna și jocurile de noroc. Negativitatea poate lua multe forme.

Gândește-te la toate aspectele negative pe care ai dori să le elimini din viața ta. Poți aplica Meditația Universală pentru a le dizolva pe rând. Metoda constă în invocarea aspectului negativ în abdomen și transformarea lui cu ajutorul iubirii și al luminii. Dacă vei practica această tehnică suficient de des, îți vei putea transforma întreaga viață.

VINDECAREA GELOZIEI

Invocă gelozia să vină și să se așeze în abdomenul tău. Orice aspect energetic are un suflet, deci și gelozia, chiar dacă experiența ei pare extrem de dureroasă. Spune cu voce tare: *„Dragă suflet, minte și corp al geloziei, vrei să vii în abdomenul meu? Doresc să te transformi în lumină. Știu că poți face acest lucru. Dragi îngeri vindecători, îmi puteți oferi o binecuvântare? Vă rog, vindecați-mă de gelozie. Transformați gelozia mea în lumină. Eliminați gelozia din inima mea, din sufletul și din mintea mea. Mă simt binecuvântat. Vă mulțumesc".*

Vizualizează acum corpul geloziei așezate în abdomenul tău. Acesta ar putea arăta de pildă ca un monstru verde. Invită îngerii vindecători în abdomenul tău și roagă-i să reverse asupra geloziei lumina lor și să îți ofere o binecuvântare vindecătoare. Invită alte imagini și suflete din univers

să vină în abdomenul tău pentru a binecuvânta și pentru a transformarea aspectul negativ cu care lucrezi. Repetă încontinuu: *„Lumina îngerilor vindecători. Lumina îngerilor vindecători. Lumina îngerilor vindecători. Lumina îngerilor vindecători. Iubire și lumină. Iubire și lumină. Iubire și lumină. Iubire și lumină".*

Poți repeta această tehnică de vindecare pentru fiecare aspect negativ pe care dorești să îl elimini din viața ta. Creează-ți propriile *mantra*-e de transformare a aspectelor negative și repetă-le de un număr cât mai mare de ori și cât mai frecvent. În timp, vei observa că aceste aspecte negative au tendința să dispară complet din viața ta. Te vei simți astfel mai fericit, mai sănătos și un suflet mai bun.

Înțelepciunea care stă la baza acestei transformări sună astfel: dacă cineva are succes, există anumite motive spirituale care justifică acest lucru. Dacă cineva nu are succes, există de asemenea motive spirituale care justifică acest lucru. Orice eveniment semnificativ are în spate o motivație spirituală. Dacă alți oameni au succes sau manifestă anumite calități care îți trezesc gelozia, este bine să înțelegi că realizările lor reprezintă o binecuvântare din partea lui Dumnezeu și a Universului. Gelozia nu te poate ajuta să îți îmbunătățești viața. De aceea, cel mai bine este să scapi de ea.

VINDECAREA EGOULUI

Un alt aspect negativ este egoul excesiv. Sunt oameni care se gândesc tot timpul: *„Eu sunt cel mai bun. Nimeni nu este la fel de bun ca mine. Nimeni nu este mai perfect ca mine"*. Dintr-un anumit punct de vedere, acesta este cealaltă față a geloziei. Toate realizările tale sunt binecuvântări primite de la Dumnezeu și de la Univers. De aceea, nu ai niciun motiv să fii prea mândru de ele. Evoluția spirituală nu poate fi concepută în afara smereniei.

Dacă dorești să lucrezi asupra egoului tău excesiv, începe prin a te vizualiza ca o persoană micuță în interiorul abdomenului tău. Gândește-te că ești un slujitor al universului și spune-ți: *„Eu sunt un slujitor universal. Tu ești un slujitor universal. Tot ce există este un slujitor universal. Mă aflu aici pentru a servi"*. Întărește acest mesaj repetând încontinuu: *„servitor universal, servitor universal, servitor universal, servitor universal"*. Recită astfel timp de cel puțin un minut. Când ai terminat, mulțumește-le lui Dumnezeu și Universului pentru binecuvântările lor. Fără aceste binecuvântări, ți-ar fi fost foarte greu să ajungi unde ești. Manifestă-ți recunoștința timp de un alt minut sau mai mult: *„Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc. Mă simt binecuvântat. Mă simt binecuvântat. Mă simt binecuvântat. Mă simt binecuvântat. Mă simt onorat. Mă simt onorat. Mă simt onorat. Mă simt onorat"*. Recunoștința este

una din cele mai importante chei ale continuării succesului. Împreună, smerenia și recunoștința reprezintă cheile transcenderii egoului.

Fiind o practică extrem de importantă, doresc să fac o recapitulare a manierei în care poate fi folosită Meditația Universală pentru eliminarea negativității:

- Invocă aspectul negativ în abdomenul tău.
- Aplică iubirea și lumina lui Dumnezeu și a universului pentru a-l vindeca.
- Repetă: *„iubire și lumină"* – cele două chei care elimină orice aspect negativ: *„Iubire și lumină, iubire și lumină, iubire și lumină, iubire și lumină"*.
- Mulțumește-le lui Dumnezeu și universului: *„Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc"*.

Puterea luminii și a iubirii îți poate transforma pe loc în lumină orice aspect negativ pe care l-ai plasat la nivelul abdomenului. Fie ca această Meditație Universală să îți fie de folos.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU ARDEREA *KARMA*-EI

Așa cum spuneam în capitolul 1, toate acțiunile tale sunt înregistrate pentru totdeauna în lumea spirituală. Acțiunile bune, cum ar fi manifestarea iubirii, a bunătății și ajutorarea semenilor îți amplifică virtutea, *karma* pozitivă sau *te*. Acțiunile rele, cum ar fi uciderea, înșelătoria și rănirea unei alte persoane, mânia și răzbunarea etc., generează blocaje și datorii spirituale,

pe care individul continuă să le poarte asupra sa ca pe o povară. Aceasta este *karma* negativă.

Așa cum spuneam mai devreme, virtuțile hrănesc sufletul, în timp ce *karma* negativă îl rănește și îi blochează evoluția spirituală. *Karma* negativă reprezintă un blocaj spiritual. Atunci când omul moare, sufletul lui este judecat în funcție de virtuțile și de *karma* acumulate. Cu cât *karma* ta negativă este mai redusă, cu atât mai împlinită, mai fericită, mai sănătoasă și mai ușoară va fi viața ta. Acest lucru este deopotrivă adevărat pentru actuala ta viață și pentru viețile tale viitoare. Mai mult, *karma* afectează inclusiv viețile descendenților tăi.

Karma negativă poate fi arsă. Meditația Universală îți oferă un instrument secret pentru arderea *karma*-ei – nu numai a ta, ci și a celorlalți. După ce practică Meditația Universală pentru arderea *karma*-ei, unii oameni experimentează o vindecare miraculoasă sau primesc mari binecuvântări. Alții au nevoie de numeroase ședințe de ardere a *karma*-ei înainte să poată observa rezultate notabile. La fel ca în cazul tuturor instrumentelor spirituale oferite de Medicina Sufletului, Minții și Trupului, este foarte important să fii sincer, recunoscător și să nu ai așteptări imature.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te

sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

CERE-ȚI IERTARE

Principala cheie a arderii *karma*-ei este iertarea plină de iubire. Cele două aspecte ale acestei înțelepciuni secrete constau în a fi iertat și în a-i ierta pe ceilalți. Începe prin a-ți cere iertare de la cei față de care ai greșit.

Atunci când faci acest lucru, fii sincer și umil. Începe prin a vizualiza toate sufletele pe care le-ai rănit vreodată, în mod conștient sau inconștient. Invocă aceste suflete și plasează-le în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al oricărui om și al oricărui obiect față de care am greșit vreodată, pe care l-am rănit sau de care m-am folosit în avantajul meu egoist, în această viață sau într-o viață anterioară, te rog să vii în abdomenul meu. Te iubesc. Te rog cu toată sinceritatea să mă ierți pentru toate greșelile mele din toate viețile pe care le-am trăit până acum. Te rog, iartă-mă. Îmi pare rău".*

Roagă lumina divină să coboare în abdomenul tău și să binecuvânteze acest act de iertare. Repetă încontinuu: *„Lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu, sau lumină universală, lumină universală, lumină univer-*

sală". Roagă lumina să te binecuvânteze pe tine și pe toți cei pe care i-ai rănit vreodată. Repetă acest proces timp de cel puțin un minut. După ce ai terminat, mulțumește-le luminii și sufletelor pentru iubirea și binecuvântările lor. În final, adresează-te plin de respect sufletelor, lăsându-le să plece de unde au venit: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song"*.

În funcție de sinceritatea și onestitatea ta, multe din sufletele pe care le-ai invocat în abdomen te vor ierta. Dacă vei primi iertarea lor, vei fi binecuvântat. Cu cât sufletele care te iată sunt mai numeroase, cu atât mai puternice și mai rapide vor fi rezultatele terapeutice pe care le vei obține. Chiar dacă unele suflete nu te vor ierta pe loc, asta nu înseamnă că ele nu o vor face niciodată. Important este să practici mai mult. Poate că trebuie să le ceri din nou iertare. Poate că trebuie să oferi mai multe servicii pentru a-ți plăti o parte mai mare din datoria *karma*-ică pe care o ai.

Dacă ai făcut o greșeală foarte mare, provocând o durere teribilă sau chiar omorând pe cineva, este posibil ca simpla solicitare a iertării să nu fie de ajuns. În astfel de cazuri, este necesar să îi dăruiești sufletului rănit o parte din virtutea ta pozitivă, respectiv din înregistrarea faptelor tale bune (*karma* ta pozitivă). Cum poți oferi această virtute? Simplu: roagă-te lui Dumnezeu și lumii

spirituale să transfere o parte din *karma* ta pozitivă sufletelor cărora le ești dator. De pildă, poți spune: „Dragă Doamne, te rog, dăruiește-i acestei persoane o parte din virtuțile acumulate de mine".

După această ofrandă, este posibil să experimentezi dificultăți chiar mai mari decât până atunci: să te îmbolnăvești grav, să dai faliment, să ai tot felul de eșecuri. *Karma* negativă nu poate fi arsă decât prin suferință fizică, emoțională, mentală și spirituală. Dificultățile, luptele și durerile fac parte integrantă din procesul de ardere a *karma*-ei. Ele nu pot fi evitate. Chiar dacă nu faci acest lucru în actuala viață, vei fi nevoit să cedezi într-o altă viață o parte din virtuțile tale pozitive sufletelor față de care ai greșit. Legea spirituală este absolut imuabilă. *Karma* nu poate fi ștearsă pur și simplu. Ea trebuie plătită.

IARTĂ-I PE CEI CARE AU GREȘIT FAȚĂ DE TINE

Al doilea aspect al arderii *karma*-ei constă în iertarea celor care au greșit față de tine. Vizualizează toate sufletele care au nevoie de iertarea ta și cheamă-le în interiorul abdomenului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al oricărui om și al oricărui obiect care m-a rănit vreodată, care a greșit față de mine sau care s-a folosit de mine în avantajul lui egoist, în această viață sau într-o viață anterioară, te rog să vii în abdomenul meu. Te iubesc. Te iert din toată inima. Nu îmi mai datorezi nimic"*.

Iartă așadar toate sufletele care te-au rănit vreodată. Iartă-le în întregime și necondiționat. Acest lucru este absolut vital pentru arderea *karma*-ei tale negative. Nu te limita doar să rostești cuvintele de mai sus. Oferă-ți cu toată sinceritatea iertarea. În timp ce ierți aceste suflete, invocă și primește binecuvântarea lui Dumnezeu, repetând: *„lumina lui Dumnezeu"* sau *„lumina universală"*. Repetă aceste cuvinte cel puțin un minut (de preferință mult mai mult).

Atunci când ierți necondiționat pe altcineva, nu trebuie să crezi că ai pierdut ceva sau că persoana respectivă s-a folosit de tine. Atunci când faci un mare serviciu unei persoane sau societății umane în ansamblul ei, chiar dacă nu primești neapărat în schimb beneficii materiale sub formă de bani sau de proprietăți, primești în schimb nenumărate binecuvântări spirituale, care sunt mult mai valoroase decât primele. Spre exemplu, te poți vindeca subit de o boală gravă, te poți bucura de o relație de cuplu mult mai armonioasă, poți trăi mai mult și într-o stare de sănătate mai bună, poți evita diferite dezastre etc., etc.

Cerul este de o corectitudine absolută

Așa cum spuneam în capitolul 1, există un aforism chinez străvechi care spune: *„Cerul este de o corectitudine absolută"*. Acesta sintetizează perfect principiile pe care le-am expus mai sus. Cerul conține înregistrările tuturor faptelor comise de om. El cunoaște

toate greșelile și toate faptele tale bune, și știe cum să îți recompenseze meritele, îndeosebi iertarea necondiționată. Când te aștepți mai puțin, el revarsă asupra sa o multitudine de binecuvântări. Mulți oameni aflați în această situație nici măcar nu realizează pe loc ce li s-a întâmplat. Abia mai târziu își dau ei seama cât de mari au fost binecuvântările primite.

Reține: succesul și dezastrul se petrec în același timp. Atunci când se produce un dezastru, acesta arde *karma* omului. Blocajele nu încetează până când *karma* care stă la baza lor nu este în întregime arsă, iar acest lucru poate dura foarte mult timp, uneori ani de zile sau chiar mai multe vieți la rând. Dacă vei practica însă arderea conștientă a *karma*-ei, dezastrele se vor împuțina în viața ta și te vei bucura de un număr din ce în ce mai mare de binecuvântări.

Serviciul universal este absolut necesar

Meditația Universală pentru arderea *karma*-ei îți oferă două instrumente practice în acest scop: solicitarea iertării de la cei pe care i-ai rănit și iertarea celor care au greșit față de tine. Aceste două aspecte ale iertării trebuie aplicate necondiționat pentru ca ele să poată arde *karma* ta. De aceea, practică foarte des cele două aspecte ale iertării. Deși procesul de ardere a *karma*-ei este gradual și poate dura ani sau vieți la rând (la urma urmelor, și *karma* a fost acumulată vieți la rând), binecuvântările primite în schimbul acestui proces sunt nemăsurate. Iertarea necondiționată conduce la vindecare și atrage nenumărate binecuvântări asupra tuturor aspectelor vieții tale.

Arderea *karma*-ei, urmată de vindecare și de primirea binecuvântărilor, nu poate fi concepută în afara Legii Universale a Serviciului Universal (vezi capitolul 2 în această direcție). Oferă-ți întotdeauna serviciile necondiționate și roagă-te pentru iubirea universală, pentru iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală. Nu te plânge niciodată și nu cultiva atașamentele. Urmează aceste reguli simple și aplică instrumentele pe care ți le-am dăruit. Împreună, ele reprezintă cea mai directă și mai practică modalitate de ardere a *karma*-ei, de îmbunătățire a vieții și de binecuvântare a evoluției tale spirituale.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU TRANSFORMAREA VIEȚII

Scopul Meditației Universale pentru transformarea vieții este de a purifica sufletul, mintea și corpul, astfel încât omul să poată trăi o viață mai împlinită. Taoiștii compară acest proces cu transformarea minereului de aur în aur curat. Fără eliminarea reziduurilor și deșeurilor, aurul nu poate fi purificat. Procesul este continuu și odată cu fiecare nouă curățare se obține un aur mai pur. În final, după ultima purificare, se obține „aurul curat". Pentru toți cei aflați pe calea spirituală, transformarea vieții implică un proces de transformare a sufletului (de iluminare), de transformare a minții (de obținere a unei minți pure) și de transformare a corpului (de obținere a corpului etern).

La nivelul vieții de zi cu zi, procesul de transformare a vieții presupune purificarea vieții astfel încât aceasta

să fie transfigurată de iubirea și de lumina divină. Tu ai puterea de a-ți transforma fiecare aspect al vieții – sănătatea, afacerile, relațiile, conflictele etc. Acestea pot deveni din ce în ce mai armonioase, reflectând într-o măsură din ce în ce mai mare iubirea. Vindecarea nu este decât consecința naturală a acestui proces.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

TRANSFORMAREA RELAȚIILOR

Iată un exemplu de transformare a vieții generată de transformarea relației de cuplu. Dacă ai probleme în relația ta de cuplu, le poți rezolva cu ajutorul Meditației Universale.

Vizualizează-ți partenerul de cuplu și invită-l în interiorul abdomenului tău, sub forma unei persoane micuțe care îi seamănă perfect. Discută cu el la acest nivel problema pe care o aveți: *„Dragă suflet, minte și corp al* ..... [numele persoanei], *vrei să vii în interiorul abdomenului meu? Te iubesc. Știu că avem o problemă și doresc*

să o discutăm. Iată cum văd eu lucrurile. Tu le vezi într-o altă manieră. Cum putem rezolva această situație? Ce-ar fi să ne întâlnim undeva la mijloc? Haide să ne asumăm amândoi mai multă responsabilitate și să încercăm să rezolvăm această problemă".

Discutați împreună despre situația conflictuală și încercați să o rezolvați. Întreaga conversație se petrece în interiorul abdomenului tău. Mai întâi de toate, încearcă să înțelegi partea ta de vină. Poate că ai spus sau ai făcut ceva care nu i-a fost pe plac partenerului tău. Poate că dacă te-ai fi exprimat sau ai fi acționat altfel, problema nu ar fi apărut deloc. Descoperă-ți propriile slăbiciuni. Asumă-ți comportamentul greșit. Cere-ți iertare pentru greșelile tale. Cultivă o atmosferă de iubire și de iertare. În acest fel, armonia va fi instaurată mult mai rapid în cadrul cuplului. Nu te plânge niciodată de comportamentul celuilalt. Continuă această vizualizare și asumați-vă amândoi responsabilitatea pentru greșelile comise. Roagă universul să îți binecuvânteze relația. Invocă iubirea, iertarea și armonia universală și roagă-le să vă binecuvânteze pe amândoi.

Repetă încontinuu: *„Ne iertăm reciproc. Ne iertăm reciproc. Ne iertăm reciproc. Ne iertăm reciproc. Ne înțelegem unul pe celălalt. Cooperăm unul cu celălalt. Ne asumăm amândoi responsabilitatea pentru problema cu care ne confruntăm și pentru rezolvarea ei".* Apoi repetă: *„iubire, pace*

și armonie, iubire, pace și armonie, iubire, pace și armonie, iubire, pace și armonie", timp de un minut sau mai mult. În timp ce repeți aceste cuvinte, vizualizează cum lumina iubirii, a păcii, armoniei și iertării vă binecuvântează pe amândoi în interiorul abdomenului tău.

Aplică Meditația Universală pentru transformarea vieții și folosește-te de acest instrument spiritual pentru a-ți rezolva problemele de cuplu în interiorul abdomenului. Chiar dacă ți se pare incredibil și improbabil, ba chiar imposibil să te împaci în acest fel cu partenerul tău, încearcă totuși această tehnică!

TRANSFORMAREA UNEI AFACERI

Meditația Universală poate fi folosită inclusiv pentru transformarea unei afaceri sau pentru rezolvarea unei probleme din lumea financiară. Să presupunem că firma ta se confruntă cu o problemă complexă pe care echipa ta de specialiști încearcă să o rezolve. Ce-ar fi să convoci mai întâi de toate o ședință în interiorul abdomenului tău? Vizualizează și invocă toate sufletele echipei tale și invită-le să vină în interiorul abdomenului tău. Proiectează-ți inclusiv propriul suflet la acest nivel (sub forma micuței persoane care îți seamănă identic și care îți este de acum extrem de familiară) și întâlnește-te aici cu membrii echipei tale. Începe ședința invitând fiecare suflet participant să își ofere serviciile universale și să primească binecuvântările

universului împreună cu tine. Repetați împreună la unison: *„serviciul universal, serviciul universal, serviciul universal, serviciul universal, lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu, lumina lui Dumnezeu"*. *Mantra „serviciul universal"* le reamintește celor prezenți de principalul lor scop în viață. În ultimă instanță, acesta este scopul pe care trebuie să îl atingeți tu și echipa ta.

După această recitare, roagă-i pe membrii echipei tale să se sprijine reciproc și să coopereze la nivel sufletesc. Deschide apoi discuția, analizând situația creată. Roagă-i pe toți să își spună părerea. Discutați împreună despre soluții și creați un plan de măsuri. Înainte de a încheia ședința, cere-le tuturor membrilor echipei tale să binecuvânteze concluzia la care ați ajuns împreună. În acest fel, vei facilita mult transpunerea în fapte (în lumea reală) a hotărârilor adoptate în cadrul întâlnirii dintre sufletele voastre.

Poți ține astfel de întâlniri sufletești în interiorul abdomenului tău inclusiv pentru a face planuri de afaceri, pentru ședințe de *brainstorming*, pentru a lansa noi inițiative, pentru a dezvolta planuri de marketing, pentru a face strategii etc. Încearcă această metodă. Convoacă ședințe la nivelul sufletului înainte de a convoca ședințele în lumea fizică și contemplă apoi transpunerea în fapte a soluțiilor spirituale adoptate la acest nivel sufletesc. Te vei bucura astfel de o

mai mare cooperare, de o mai bună armonie și de un succes mai deplin.

Reține: orice afacere sau companie are două echipe de colaboratori: una la nivel fizic și alta la nivel spiritual (aceasta din urmă este echipa din Cer). Ambele echipe trebuie să își dea mâinile și să coopereze armonios pentru ca firma să poată avea succes. Tu poți contribui direct la acest lucru, convocând periodic ședințe spirituale în interiorul abdomenului tău. Atunci când îi convoci pe colaboratori la o ședință spirituală, nu uita să îi rogi pe membrii echipei tale din Cer să îți călăuzească echipa fizică de pe nivelul spiritual. Soluțiile la care veți ajunge împreună la nivel spiritual vor fi foarte ușor implementate la nivelul vieții fizice de zi cu zi. La sfârșitul ședinței, invocă binecuvântarea ședinței din Cer pentru hotărârile adoptate și pentru fiecare aspect al afacerii tale.

În timpul meditației, Divinul sau universul îți poate transfera o mare înțelepciune. Dacă ai canalele spirituale deschise, poți fi călăuzit pas cu pas de echipa de colaboratori din Cer. Chiar dacă nu ai canalele spirituale deschise, binecuvântările primite de la această echipă îți vor călăuzi mintea pe calea cea dreaptă. În acest fel, îți vei putea planifica, organiza și conduce afacerea într-o manieră mult mai inspirată, care te va ghida direct către succes. Reține: oricât de mult ai planifica, succesul depinde de Cer și este mult mai ușor de obținut dacă te bucuri de sprijinul și de ghidarea Cerului.

Procesul de transformare se poate petrece în orice domeniu de viață. Tot ce ai de făcut este să practici

Meditația Universală la nivelul abdomenului. Îți poți schimba în acest fel întreaga atmosferă familială, îți poți armoniza relația cu partenerul de cuplu, poți negocia pentru obținerea unei slujbe mai bune sau îți poți conduce mai eficient afacerea. Poți transforma orice problemă, situație sau conflict, purificându-ți astfel întreaga viață.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ PENTRU ILUMINAREA SUFLETULUI

Care este scopul iluminării sufletului? Scopul acestui proces este de a ne purifica viața și de a nu ne mai reîncarna, de a deveni o ființă nemuritoare și de a servi întregul univers. Budiștii cred că viața umană este echivalentă cu suferința și că încetarea suferinței nu este posibilă decât prin iluminare. Când omul moare, sufletul se întoarce în univers. După câțiva ani petrecuți aici, el se reîncarnează pe pământ pentru o nouă viață de lecții, de suferințe și eventual de servicii. Sus, jos, sus, jos, sus, jos – așa continuă ciclul reîncarnărilor, până când sufletul atinge un nivel înalt de puritate și obține iluminarea.

Iluminarea echivalează cu atingerea celui de-al nouălea palier al Cerului (sau unul chiar mai înalt). Sufletele cele mai numeroase se află pe palierele inferioare. Cu cât urci mai sus pe nivelele de conștiință superioare, cu atât mai puține suflete întâlnești. Fiecare nivel superior succesiv presupune un grad mai mare de puritate, de angajament și de serviciu. Când sufletul atinge cel de-al nouălea palier al Cerului, el se bucură de foarte multe binecuvântări și cunoaște iluminarea.

Dacă dorește, el poate renunța să se mai reîncarneze. El nu mai este nevoit să revină pe pământ decât dacă dorește acest lucru sau dacă este trimis aici cu o misiune specială. Oricum, statutul de ființă iluminată nu înseamnă încheierea călătoriei spirituale. Fiecare din cele nouă paliere ale Cerului are 12 subnivele. De aceea, chiar dacă a ajuns pe cel de-al nouălea palier al Cerului, sufletul încă mai trebuie să parcurgă aceste 12 subnivele pentru a-și încheia călătoria. Acest proces poate dura mii de ani și numeroase vieți. Un suflet perseverent devine precum o floare albă de lotus care își păstrează puritatea și frumusețea deasupra mâlului în care își are înfipte rădăcinile.

Viața pe pământ este haotică și murdară. Tentațiile sunt foarte numeroase aici. Războiul, lăcomia și sărăcia ne înconjoară de pretutindeni. Neînțelegerile abundă în jurul nostru, inimile sunt cu ușurință rănite, iar minciunile și înșelătoriile predomină. Oamenii își creează în permanență o *karma* negativă. De aceea, procesul iluminării sufletului este extrem de dificil. Este nevoie de un mare efort personal și de foarte multe servicii pentru a elimina negativitatea din viața ta, pentru a-ți arde *karma,* pentru a-ți purifica sufletul, mintea și corpul și pentru a-ți transforma viața. Meditația Universală pentru iluminarea sufletului combină toate aceste aspecte și te poate ajuta să obții mai rapid iluminarea sufletului.

Pentru a te pregăti în vederea exercițiilor care urmează, așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu

picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Vizualizează-ți propriul suflet ca o persoană micuță în interiorul abdomenului tău. Sufletul tău este liniștit și mulțumit. Invocă vindecarea specială și *mantra* binecuvântării, 3396815, *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* (se pronunță „sahn sahn geou lu bah iou uu; vezi explicațiile de la pagina 105) și Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha (pagina 107). Repetă cât de rapid poți *San San Jiu Liu Ba Yao Wu*. Roagă Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha să emane lumina sa strălucitoare și să-ți purifice astfel sufletul. Roagă-te apoi celor două instrumente spirituale să îți purifice pe rând inima, mintea, sistemele fiziologice, organele și celulele. Cele două daruri spirituale pot revărsa asupra ta binecuvântări extraordinare, îți pot arde *karma* negativă și te pot ajuta să îți purifici în mare măsură sufletul, inima, mintea și corpul.

Aplică cele două instrumente asupra fiecărei celule a corpului. Adresează-te astfel corpului tău: *„Dragă suflet, minte și corp al abdomenului meu, te iubesc. Dragă suflet, minte și corp al San San Jiu Liu Ba Yao Wu și al Sferei Vindecătoare Aurii, vă iubesc. Vreți să veniți în interiorul abdomenului meu? Dragă suflet, minte și corp al fiecărui sistem fiziologic, al fiecărui organ și al fiecărei celule a corpului meu, vă iubesc.*

Sunteți de acord să lucrați împreună pentru a mă vindeca, pentru a mă purifica și pentru a-mi transforma fiecare celulă a corpului meu? Vă rog să îmi transformați fiecare aspect al vieții. Vă rog să îmi oferiți o binecuvântare pentru amplificarea iubirii pure și a serviciului necondiționat".

Repetă apoi încontinuu: *„iubire și lumină, iubire și lumină, iubire și lumină, iubire și lumină, serviciu necondiționat, serviciu necondiționat, serviciu necondiționat, serviciu necondiționat".* Concentrează-te și recită această *mantra* timp de cel puțin cinci minute. Dacă vei practica această tehnică de mai multe ori pe zi, te vei putea bucura de nenumărate binecuvântări și vei putea avansa foarte rapid pe calea care duce către iluminarea sufletului. Fii perseverent. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai bine.

Cei care avansează pe calea spirituală, urmărind să obțină iluminarea, sunt testați adeseori de lumea spirituală. Aceste teste se pot manifesta în numeroase forme. Omul se poate simți confuz, poate avea îndoieli sau se poate simți dezechilibrat din punct de vedere emoțional. Corpul său poate începe să tremure. Prietenii și familia îl pot părăsi. În astfel de cazuri, nu trebuie să crezi că ai greșit undeva. Toate acestea sunt reacții normale, care fac parte integrantă din procesul de purificare a sufletului. Testele spirituale și reacțiile fizice fac parte integrantă din procesul de ardere a *karma*-ei.

Faimoasa maximă a sportivilor: „Nu există victorie fără efort" reprezintă o lege sacră a călătoriei spirituale. Orice om care călătorește pe calea spirituală trebuie să

treacă prin acest proces de testare, care poate lua forma unor obstacole manifestate în orice domeniu de viață. Cum pot fi depășite aceste obstacole și cum pot fi trecute aceste teste spirituale? Soluția constă în a-ți păstra mintea clară și în a înțelege o altă lege spirituală: „Succesul și dezastrul se petrec în același timp".

Nu te mai gândi la durere și nu te mai teme de dezastre. Ambele fac parte integrantă din procesul de purificare, de transformare a vieții și de iluminare a sufletului. Nu lăsa durerea să te copleșească și dezastrele să îți blocheze creșterea spirituală. Cultivă răbdarea și încrederea în sine. Ai încredere în Dumnezeu și în ghizii tăi spirituali. Oferă-ți iubirea necondiționată și serviciile. Prin credință, încredere și iubire, iluminarea sufletului se produce mult mai rapid.

Meditația Universală te poate ajuta foarte mult să avansezi pe calea spirituală. Dacă o vei practica suficient de frecvent, ea te va ajuta să avansezi pas cu pas, ajungând astfel la capătul călătoriei spirituale, acolo unde te așteaptă iluminarea sufletului. Iată care este mesajul meu pentru toți cei care doresc să ducă la bun sfârșit această călătorie spirituală: *„Eu am puterea de a obține iluminarea. Tu ai puterea de a obține iluminarea. Împreună, noi avem puterea de a ilumina această lume"*.

Aplică Meditația Universală pentru vindecare, binecuvântare, armonizarea relațiilor, arderea *karma*-ei, transformarea propriei vieți și obținerea iluminării

sufletului. Reține: poți invita orice suflet din univers să ți se alăture, să te binecuvânteze și să îți ofere serviciile sale, în interiorul abdomenului tău.

Fii flexibil și creativ. Meditația Universală poate atrage asupra ta tot felul de binecuvântări. Mai mult, practicarea ei îți permite să îi oferi universului propriile tale servicii și binecuvântări. În acest fel, nu vei face decât să amplifici și mai mult binecuvântările de care te vei bucura.

Pentru a încheia acest capitol, îți propun o ultimă Meditație Universală de oferire a serviciilor personale întregului univers:

„Dragă suflet, minte și corp al lui Dumnezeu, dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor Buddha-șilor, ale sfinților, îngerilor vindecători, arhanghelilor, maeștrilor înălțați la cer și iluminați, precum și ale maeștrilor tuturor religiilor și sistemelor de convingeri; dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor orașelor și țărilor, al pământului-mamă, ale planetelor, galaxiilor și universurilor; dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor ființelor din univers, vă iubesc. Vreți să veniți în interiorul abdomenului meu?

Eu sunt un slujitor universal. Tu ești un slujitor universal. Toate ființele și toate obiectele care există în univers sunt slujitori universali. Un slujitor universal își oferă serviciile sale universale, inclusiv iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală.

Haideți să ne oferim împreună, necondițional, serviciile universale".

Repetă apoi, la unison cu toate aceste suflete, cele zece *mantra*-e care urmează, timp de cel puțin un minut fiecare:

Lumină universală, lumină universală, lumină universală, lumină universală.
Slujitor universal, slujitor universal, slujitor universal, slujitor universal.
Serviciu universal, serviciu universal, serviciu universal, serviciu universal.
Iubire universală, iubire universală, iubire universală, iubire universală.
Iertare universală, iertare universală, iertare universală, iertare universală.
Pace universală, pace universală, pace universală, pace universală.
Vindecare universală, vindecare universală, vindecare universală, vindecare universală.
Binecuvântare universală, binecuvântare universală, binecuvântare universală, binecuvântare universală.
Armonie universală, armonie universală, armonie universală, armonie universală.
Iluminare universală, iluminare universală, iluminare universală, iluminare universală.

În timp ce repeți aceste *mantra*-e ale serviciului universal, vizualizează în abdomenul tău întregul univers.

Fiecare suflet din univers repetă *mantra*-ele împreună cu tine. Fiecare suflet invocă și își oferă iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală.

Încheie meditația mulțumind tuturor sufletelor pentru serviciile lor, pentru iubirea și binecuvântările lor: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".* În final, trimite cu respect sufletele înapoi de unde au venit: *„Gong song. Gong song. Gong song".*

Aceasta este o meditație cu adevărat *universală,* întrucât adună laolaltă energiile tuturor sufletelor din univers. A fost o mare onoare pentru mine să te ghidez de-a lungul acestei Meditații Universale menite să servească întregului univers.

Binecuvântări. Binecuvântări. Binecuvântări.

CAPITOLUL 6

Aplicații ale medicinii sufletului, minții și trupului

Viziunea Medicinii Sufletului, Minții și Trupului cu privire la *supremația sufletului asupra materiei,* care se adaugă la principiul referitor la *supremația minții asupra materiei,* aplicat de sistemele terapeutice alternative, permite noi abordări ale procesului de vindecare. Deși această înțelepciune străveche a fost cunoscută și practicată de mii de ani, ea este revelată pe scară largă abia în zilele noastre.

Capitolul de față se concentrează asupra aplicațiilor practice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. El poate fi considerat o enciclopedie practică a vindecării, a cultivării stării de sănătate și de bunăstare personală. În primele două secțiuni, intitulate „Cele Patru Tehnici ale Puterii" și „Cercurile Energetice Secrete", voi prezenta noi tehnici de vindecare. Vei avea astfel la dispoziție un întreg arsenal de principii și de metode terapeutice extrem de eficiente, a căror aplicare îți va permite să te bucuri de o stare de bunăstare la nivelul corpului fizic, al celui emoțional, al celui mental și al celui spiritual. Toate aceste metode sunt practice, simplu de aplicat, eficiente și capabile să transforme întreaga viață a celui care le folosește.

În următoarele secțiuni ale acestui capitol, voi prezenta anumite programe terapeutice specifice pentru pierderea în greutate, vindecarea cancerului și vindecarea dezechilibrelor emoționale. Secțiunile finale ale capitolului vor prezenta anumite aspecte avansate ale tratamentului aplicat unui grup, ale vindecării la distanță și ale protecției. La sfârșit, voi face o scurtă introducere a conceptului de vindecare globală. În continuare, în capitolul 7, intitulat „Folosirea celor patru tehnici ale puterii pentru vindecarea bolilor comune", voi oferi un ghid cuprinzător de folosire a celor Patru Tehnici ale Puterii pentru vindecarea unei palete largi de boli cu care se confruntă majoritatea oamenilor.

Selectează metodele terapeutice care ți se par cele mai atrăgătoare și programele care ți se potrivesc. Folosește-le în egală măsură pentru propria vindecare și pentru vindecarea celor dragi. Reține: tu ai puterea de a te vindeca singur. Iar acum, să trecem la treabă!

CELE PATRU TEHNICI ALE PUTERII

Cele Patru Tehnici ale Puterii folosite în Medicina Sufletului, Minții și Trupului pot fi folosite pentru aproape toate aplicațiile acestui nou tip de medicină. Am vorbit pentru prima oară despre aceste tehnici în cartea mea precedentă, *Vindecarea prin trezirea puterii personale*. Aceste tehnici sunt: Puterea Sufletului, Puterea Minții, Puterea Sunetului și Puterea Corpului. Chiar dacă este practicată de una singură, fiecare tehnică asigură o vindecare eficientă. Cele patru tehnici devin însă mult mai eficace dacă sunt practicate împreună. Am prezentat

deja o introducere la numeroasele aplicații ale celor Patru Tehnici ale Puterii în capitolele precedente ale acestei cărți.

De ce trebuie să folosim împreună toate cele Patru Tehnici ale Puterii? Deoarece nicio boală nu se manifestă exclusiv la nivelul corpului fizic. De aceea, pentru vindecarea ei la nivel sufletesc, mental și emoțional trebuie invocate inclusiv Puterea Sufletului, Puterea Minții și Puterea Sunetului. Împreună, cele patru puteri funcționează perfect, completându-se în mod eficient și stimulându-se reciproc. Dacă vei practica cu perseverență metodele terapeutice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, vei constata că, în ultimă instanță, puterea supremă este Puterea Sufletului, chiar dacă cele patru tehnici operează împreună. Nicio vindecare nu se poate produce fără participarea și fără angrenarea voinței sufletului. Puterea Sufletului este principiul care stă la baza întregii Medicini a Sufletului, Minții și Trupului. Tot el explică de ce aceasta este atât de eficientă. Nu pot sublinia îndeajuns de mult: *„Vindecă-ți mai întâi sufletul, iar mintea și corpul se vor vindeca la rândul lor"*.

Voi începe prin a recapitula pe scurt cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Sufletului. Puterea Sufletului reprezintă principiul supremației sufletului asupra materiei. Sufletul are puterea de a vindeca orice boală, iar noi ne putem folosi de această putere. Principala tehnică a Puterii Sufletului folosită în Medicina Sufletului, Minții și Trupului este Vindecarea Salutului (vezi în această

direcție capitolul 2). „Salută-ți" propriul suflet (sau sufletul persoanei pe care dorești să o vindeci) și roagă-l să te vindece. De asemenea, „salută" sufletul corpului tău și toate sufletele sistemelor fiziologice, ale organelor și celulelor tale, inclusiv ale ADN-ului și ARN-ului, și roagă-le să se vindece pe ele însele. Alternativ sau complementar, poți „saluta" și poți solicita vindecarea din partea altor suflete ale naturii și ale universului, inclusiv din partea sufletului lui Dumnezeu.

Puterea Sunetului. Puterea Sunetului constă în folosirea *mantra*-elor vindecătoare și ale sunetelor cu puteri terapeutice. În capitolul 4 am vorbit despre o *mantra* vindecătoare foarte puternică, folosită încă din antichitate: Weng Ar Hong. Am descris de asemenea câteva *mantra*-e folosite pe scară largă în vindecarea modernă.

Puterea Minții. Puterea Minții reprezintă principiul supremației minții asupra materiei și constă în utilizarea puterii minții, a intenției, a vizualizării creatoare și a potențialului terapeutic al creierului.

Puterea Corpului. Puterea Corpului se referă la folosirea anumitor poziții specifice ale mâinilor în vederea vindecării și a acumulării de energie. Una dintre cele mai semnificative este tehnica intitulată O Mână Aproape și O Mână Departe (vezi în această direcție capitolul 7), creată de maestrul meu, dr. Zhi Chen Guo. Diferitele poziții ale mâinilor sunt folosite pentru a vindeca boli diferite. Pozițiile operează prin crearea unor câmpuri energetice cu densități diferite. Energia curge în mod natural dinspre câmpul cu o densitate mai mare

el energiei blocate către un câmp cu o densitate mai mică. Vindecarea se produce atunci când blocajul energetic se dizolvă, iar energia curge din nou liberă.

CERCURILE ENERGETICE SECRETE

Dacă este adevărat ce pretinde înțelepciunea antică, și anume că omul reprezintă un microcosmos, iar natura în ansamblul ei un macrocosmos, este evident că microcosmosul uman poate înțelege macrocosmosul universal, și invers. Orice se întâmplă în microcosmosul uman se întâmplă deopotrivă și în macrocosmos, și viceversa.

Energia din macrocosmos curge de regulă prin două cercuri energetice principale care circulă prin univers: *cercul energetic orizontal* și *cercul energetic vertical*. După modelul universal, energia din corpul uman circulă la rândul ei prin două cercuri energetice principale.

În lumea fizică, energia curge pretutindeni după acest model al celor două cercuri. De pildă, în matematică, axele x și y ale planului cartezian simbolizează cercul energetic orizontal și cel vertical. Sfânta Cruce simbolizează același lucru, dar pentru lumea spirituală, căci circuitele energetice ale oricărui suflet din univers urmează aceleași trasee: al cercului energetic vertical și al cercului energetic orizontal. La nivelul corpului uman, cercul energetic orizontal este reprezentat de meridianul Dai, iar cercul energetic vertical de meridianele Ren și Du. Ambele meridiane sunt conectate la meridianul Chong, cunoscut și sub

numele de Chong Mai sau Meridianul Central. Aceste patru meridiane principale din medicina tradițională chineză – Ren, Du, Dai și Chong – au drept punct de plecare același centru energetic, numit Zona Muntelui Înzăpezit (vezi figura 10).

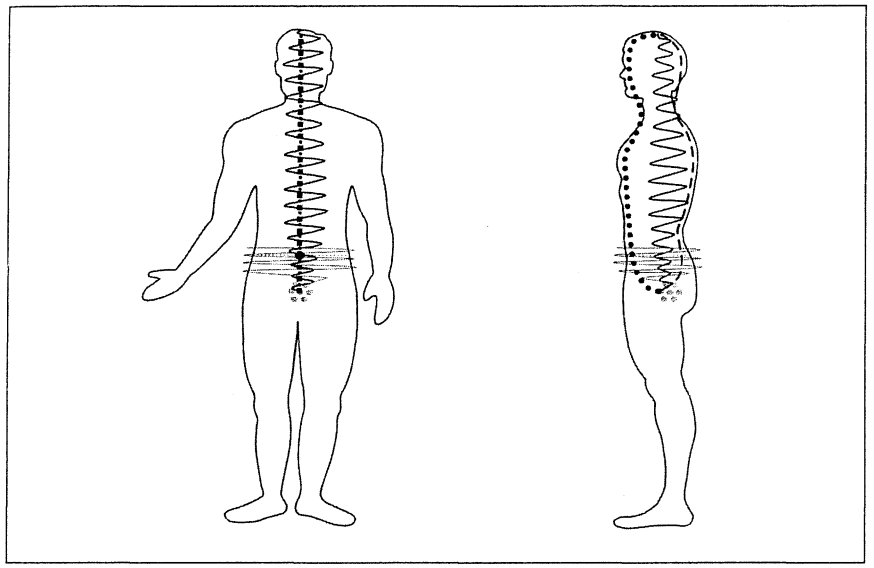


Figura 10. *Cele patru meridiane principale pornesc din Zona Muntelui Înzăpezit*

Stimularea fluxului energiei prin cercul energetic orizontal și prin cercul energetic vertical este absolut vitală pentru echilibrarea sufletului, minții și trupului unui om. Starea de sănătate a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual nu poate fi concepută în afara acestui proces. Curgerea corectă a energiei prin cele două cercuri previne apariția bolilor, menține starea de sănătate, îmbunătățește calitatea vieții și prelungește viața.

Pe un nivel de conștiință mai înalt, cercul energetic orizontal și cercul energetic vertical reprezintă principalele chei de transformare a vieții și de avansare către iluminare a sufletului, minții și trupului. La nivel universal, cele două cercuri energetice pot aduce pacea mondială și pot restabili armonia și echilibrul lumii. Pe scurt, fluxul corect al energiei prin cercul energetic orizontal și prin cercul energetic vertical reprezintă deopotrivă cheia armoniei la nivel uman și la nivel universal.

Atunci când urmărești să stimulezi fluxul energiei prin cele două cercuri, conectează-te întotdeauna la macrocosmos. Solicită-i universului binecuvântarea pentru cercurile tale energetice și oferă-i serviciile tale.

Practică stimularea fluxului energetic prin cercul energetic orizontal și prin cercul energetic vertical la nivelul meridianelor Ren, Du, Dai și Chong. Universul se bucură întotdeauna de armonia care rezultă în urma acestui proces. Bucură-te astfel de binecuvântarea stării de sănătate și de armonia specifică ce apare odată cu echilibrarea celor două circuite energetice.

Cercul energetic vertical

Cercul energetic vertical din organismul uman este un circuit energetic vertical care trece prin meridianele Ren și Du, cunoscute și sub denumirea comună de meridiane Ren-Du.

Meridianul Ren începe din Zona Muntelui Înzăpezit și avansează ascendent de-a lungul liniei mediane

frontale către creștetul capului. El acumulează energia din șase meridiane yin: cel al Ficatului, cel al Inimii, cel al Splinei, cel al Plămânilor, cel al Rinichilor și cel al Pericardului.

Meridianul Du începe și el din Zona Muntelui Înzăpezit, dar avansează către creștetul capului prin partea *din spate* a corpului, de-a lungul aceleiași linii mediane. El acumulează energia a șase meridiane yang: cel al Vezicii Biliare, cel al Intestinului Subțire, cel al Stomacului, cel al Intestinului Gros și cel al *San Jiao* (sau al „celor trei zone", care se referă la *Jiao* Superior, la cel Median și la cel Inferior. *Jiao* Superior este zona corporală de deasupra diafragmei. *Jiao* Median este zona dintre diafragmă și ombilic, iar *Jiao* Inferior este zona de sub ombilic, până la organele genitale. Pentru ca organismul să se bucure de o stare de sănătate perfectă, energia *chi* și fluidele corporale trebuie să curgă echilibrat prin aceste trei zone).

Meridianele Ren și Du se conectează și dau naștere cercului energetic vertical. Astfel combinate, ele acumulează energia din 12 meridiane majore. De aceea, stimularea fluxului energetic prin meridianele Ren-Du stimulează implicit și fluxul energetic prin cele 10 organe principale ale corpului, prin pericard și prin *San Jiao*. Aceasta este una din principalele metode de vindecare (deși puțin cunoscută) a tuturor organelor principale și a întregului corp.

Cum poate fi stimulat fluxul energetic prin acest circuit energetic cheie? O modalitate constă pur și simplu în a aplica cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Pentru a stimula cercul energetic vertical, poți folosi două poziții diferite ale mâinilor pentru Puterea Corpului. Apropie vârful degetului mare de vârful arătătorului de la fiecare mână, alcătuind astfel un cerc. Cele două degete nu trebuie să se atingă. Celelalte degete ale mâinilor rămân relaxate și ușor curbate.

Figura 11. *Puterea Corpului (poziția A) pentru stimularea fluxului energetic*

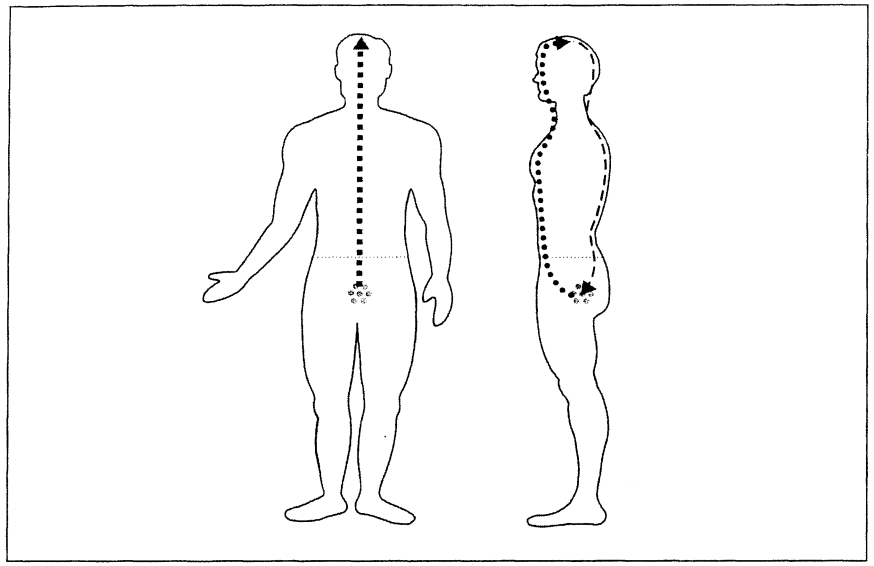


Figura 12. *Direcția fluxului energetic*

- *Stimularea fluxului energetic.* Mâinile se află în poziția A. Plasează cele două mâini cu palmele orientate către față, fiecare sub urechea corespondentă (vezi figura 11 de la pagina 207). Această poziție a mâinilor stimulează curgerea ascendentă a energiei dinspre Zona Muntelui Înzăpezit către creștetul capului de-a lungul meridianului frontal vertical Ren, iar apoi curgerea ei descendentă de-a lungul meridianului Du (al spatelui), înapoi către Zona Muntelui Înzăpezit. Direcția circuitului energetic este indicată în figura 12.
- *Stimularea fluxului materiei.* Mâinile se află în poziția B. Plasează cele două mâini cu dosul palmelor orientate către față (invers față de

poziția precedentă), fiecare sub urechea corespondentă (vezi figura 13). Această poziție a mâinilor stimulează curgerea ascendentă a energiei dinspre Zona Muntelui Înzăpezit către creștetul capului de-a lungul meridianului vertical al spatelui Du, iar apoi curgerea ei descendentă de-a lungul meridianului frontal Ren, înapoi către Zona Muntelui Înzăpezit. Aceasta este direcția în care curge materia prin organismul uman, indicată în figura 14 de la pagina 210.

Figura 13. *Puterea Corpului (poziția B) pentru stimularea fluxului materiei*

Atunci când omul mănâncă, materia (hrana) circulă prin tractul digestiv, dinspre esofag în stomac, apoi în intestinul subțire și în cel gros. De-a lungul acestui traseu ea este absorbită și stocată, iar deșeurile care rămân sunt eliminate prin anus. Poziția B a mâinilor stimulează acest flux al materiei prin organism.

Atunci când mâncarea trece prin sistemul digestiv, ea stimulează vibrația celulară a organelor acestui sistem (a stomacului și a celor două intestine, cel subțire și cel

gros), făcându-le să emită energie în spațiul dintre organe. Această energie curge ascendent prin meridianul frontal Ren până în creștetul capului, după care curge descendent prin meridianul Du până în Zona Muntelui Înzăpezit. Mâinile așezate în poziția A stimulează acest circuit energetic prin corp.

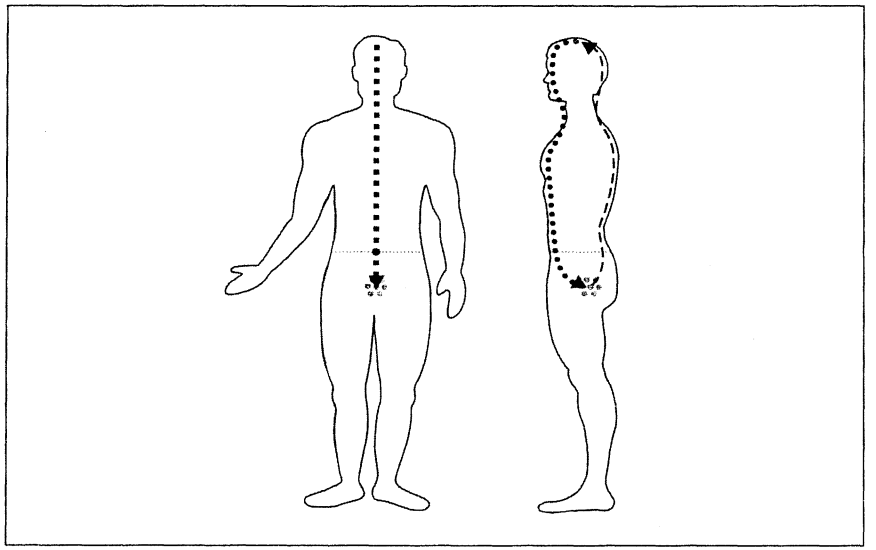


Figura 14. *Direcția fluxului materiei*

Poziția B a mâinilor este specifică majorității oamenilor, care sunt orientați aproape exclusiv către planul material. Poziția A este specifică sfinților, care nu sunt limitați de planul material. Deși suntem ființe umane încarnate, noi putem practica circuitul vertical al energiei folosind ambele poziții ale mâinilor. La urma urmelor, ambele sunt importante și benefice. Totuși, cei care doresc să își dezvolte mai mult aspectele energetice și

să avanseze mai rapid către nivelul sfinților ar trebui să practice preponderent poziția A a mâinilor.

Puterea Sufletului. Spune „Salut" meridianelor și roagă-le să te vindece: *„Dragi suflete, minți și corpuri al cercului meu vertical, al meridianului Ren, al meridianului Du, al poziției secrete a mâinilor, al* dong, *al numărului zero* [vezi Puterea Sunetului de mai jos], *al cercului lichid auriu, vă iubesc. Vă rog, stimulați fluxul energiei și al luminii prin meridianele mele Ren și Du. Dizolvați toate blocajele din aceste meridiane și oferiți-mi o vindecare totală a corpului meu fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să o faceți. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă (ca pe o incantație) cuvântul chinez pentru zero: *dong, dong, dong, dong* (se pronunță cum se aude). Privește cum arată numărul 0. Acesta este oval și face trimitere la mesajul cercului, a cărui semnificație este atât de profundă.

Acum privește în jurul tău. Contemplă frunzele copacilor. Majoritatea sunt rotunde sau ovale. Ai văzut vreodată o frunză pătrată? Gândește-te la celulele tale. Acestea sunt cele mai mici unități funcționale ale corpului tău și au (în general) o formă rotundă sau ovală. La fel și nucleele lor.

Energia curge prin corpul uman în circuite în formă de cerc. Cercurile energetice există pretutindeni în corpul uman, inclusiv la nivelul organelor, celulelor, ADN-ului și ARN-ului. La scara universului, energia curge în spirale, care reprezintă o suită infinită de cercuri și de ovale.

Acestea sunt tiparele naturale ale curgerii energiei în univers: ele au întotdeauna o formă de cerc, de oval sau de spirală. Energia nu curge niciodată în unghiuri ascuțite, schimbându-și brusc direcția.

Acest adevăr simplu și profund referitor la curgerea naturală a energiei prin univers este esențial pentru a înțelege cum pot fi vindecate sufletul, mintea și corpul. Cunoașterea care se aplică în macrocosmos se aplică inclusiv în microcosmosul uman. Folosește această înțelepciune pentru a te vindeca pe tine însuți și pentru a-i vindeca pe alții, indiferent dacă aceștia se află în fața ta sau departe de tine. Rotește întotdeauna lumina vindecătoare în tipare rotunde, ovale și spiralate. Aplică această înțelepciune oamenilor, animalelor, florilor etc.

Puterea Minții. Vizualizează curgerea luminii aurii printr-un cerc energetic vertical în interiorul corpului, de-a lungul meridianelor Ren și Du. Direcția energiei depinde de poziția mâinilor pe care dorești să o aplici.

Dacă aplici poziția A, vizualizează un circuit vertical al luminii aurii care începe din Zona Muntelui Înzăpezit, urcă de-a lungul meridianului frontal Ren către creștetul capului, după care coboară de-a lungul meridianului Du, al spatelui, înapoi către Zona Muntelui Înzăpezit. Această direcție a cercului energetic vertical este specifică sfinților și stimulează fluxul energiei prin corpul uman.

Dacă aplici poziția B, vizualizează un circuit vertical al luminii aurii care începe din Zona Muntelui Înzăpezit, urcă de-a lungul meridianului spatelui Du către creștetul capului, după care coboară de-a lungul meridianului frontal Ren, înapoi către Zona Muntelui Înzăpezit.

Această direcție a cercului energetic vertical este specifică oamenilor obișnuiți și stimulează fluxul materiei prin corpul uman.

Sinteză: stimularea cercului energetic vertical

Cercul energetic vertical poate fi stimulat prin alegerea unei poziții confortabile, urmată de alegerea poziției dorite a mâinilor. Activează-ți Puterea Sufletului invocând diferite suflete și rugându-le să te vindece. În continuare, repetă: *„dong, dong, dong, dong"*. Simultan, vizualizează un circuit vertical al luminii aurii de-a lungul celor două meridiane verticale, Ren-Du. Vizualizează curgerea din ce în ce mai rapidă a energiei prin acest circuit. Continuă să repeți din ce în ce mai repede: *„dong, dong, dong, dong"*. Altfel spus, activează curgerea cât mai rapidă a energiei aurii prin circuitul vertical.

Practică această tehnică timp de *șapte* minute o dată. Respectarea acestui interval de timp este extrem de importantă. Indiferent dacă practici o singură dată pe zi sau de mai multe ori, nu depăși niciodată intervalul celor șapte minute.

Această tehnică permite vindecarea tuturor organelor interne principale ale corpului. Stimularea fluxului vertical al energiei îmbunătățește dramatic starea de sănătate a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual. Rezultatele acestui proces de vindecare vor depăși orice imaginație.

Cercul energetic orizontal

Cercul energetic orizontal la nivelul corpului uman este un circuit orizontal al energiei care trece prin

meridianul Dai. Cunoscut și sub numele de meridianul *centurii*, meridianul Dai este unul din cele patru meridiane majore care pornesc din Zona Muntelui Înzăpezit. El avansează de la baza coloanei vertebrale (din partea din față a acesteia) către spate, până la nivelul ombilicului, încercuind de mai multe ori talia persoanei (vezi figura 15 de la pagina 215).

Pentru a vindeca o boală, pentru a menține starea de sănătate și pentru a preveni îmbolnăvirea, energia trebuie să circule lin prin acest cerc energetic orizontal. În acest scop, practică activarea meridianului Dai, astfel încât canalul său să se deschidă din ce în ce mai mult.

Secretul deschiderii meridianului Dai constă în conectarea cu cercurile energetice orizontale ale universului. Conectează-ți microcosmosul lăuntric cu macrocosmosul. Atunci când faci exerciții cu cercul energetic orizontal (meridianul Dai), vizualizează-ți propriul cerc energetic orizontal conectat cu cercurile energetice orizontale care există în macrocosmos. Conectează-te cu planeta-mamă, cu celelalte planete, cu galaxiile și cu întregul univers. Pune-te la unison cu fiecare copac, cu fiecare munte, cu fiecare ocean, cu norii și cu picăturile de ploaie. Invită sufletele, mințile și corpurile tuturor ființelor din univers să exerseze alături de tine, stimulându-și astfel fluxul energetic în cercul lor energetic orizontal corespondent și să-ți dea o binecuvântare pentru propriul tău cerc energetic orizontal.

Vindecarea și binecuvântarea curg în ambele sensuri. Atât timp cât îți oferi serviciile întregului univers,

vei primi în schimb binecuvântările acestuia. Celelalte suflete apreciază ofranda pe care le-o aduci atunci când le oferi serviciile tale. Cu cât le oferi mai multe servicii, cu atât mai multe binecuvântări vei primi în schimb.

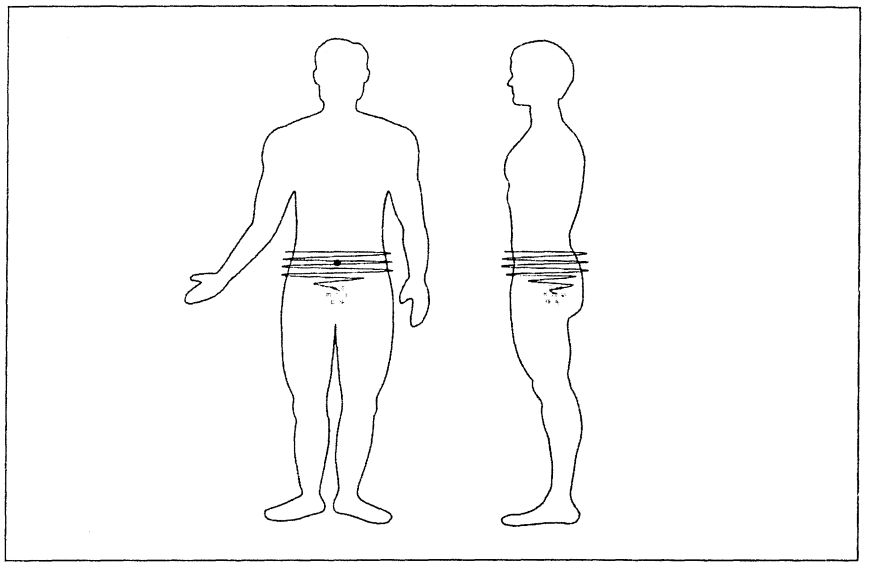


Figura 15. *Meridianul Dai – cercul energetic orizontal*

Dacă dorești să efectuezi o vindecare, vizualizează fluxul continuu al energiei prin cercul energetic orizontal din secțiunea mediană a corpului tău. Imaginează-ți că din univers cad asupra ta picături de lumină aurie, care îți dinamizează acest cerc din jurul corpului. Cercul energetic orizontal se poate deplasa în sus sau în jos, către zona care are nevoie de vindecare. Condu acest cerc de lumină aurie către creștetul capului, iar apoi către tălpile picioarelor. Micșorează-i și mărește-i circumferința astfel încât să îl adaptezi la dimensiunea oaselor sau a

pielii, ori a oricărui organ care are nevoie de vindecare. Deplasează pretutindeni cercul energetic orizontal, astfel încât energia lui să curgă prin fiecare organ, prin fiecare celulă, prin fiecare spirală de ADN și de ARN. Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii pentru a stimula fluxul energetic orizontal prin meridianul Dai:

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Formează un fel de cușcă cu palmele, apropiind degetele de la mâinile opuse, dar fără să se atingă (vezi figura 16). Plasează-ți mâinile aflate în această poziție în fața abdomenului, fără a atinge corpul.

Figura 16. *Poziția mâinilor numită Cele Cinci Elemente, pentru stimularea cercului energetic orizontal*

Degetele mari și arătătoarele formează împreună un cerc orizontal în fața corpului. Secretul acestei poziții a

mâinilor este că fiecare deget reprezintă energia unui organ intern principal, așa cum indică tabelul 3. Astfel, degetele mari reprezintă energia splinei și a stomacului. Arătătoarele reprezintă energia ficatului și a vezicii biliare. Degetele mijlocii reprezintă energia inimii și a intestinului subțire. Inelarele reprezintă energia plămânilor și a intestinului gros. În sfârșit, degetele mici reprezintă energia rinichilor și a vezicii urinare. Aceste perechi de organe manifestă energia celor Cinci Elemente din medicina tradițională chineză: Lemnul, Focul, Pământul, Metalul și Apa.

Tabelul 3. Corespondența dintre cele Cinci Elemente și degetele de la mâini

Element	*Organ Yin*	*Organ Yang*	*Deget*
Lemn	Ficat	Vezica biliară	Arătător
Foc	Inimă	Intestinul subțire	Mijlociu
Pământ	Splină	Stomac	Degetul mare
Metal	Plămâni	Intestinul gros	Inelar
Apă	Rinichi	Vezica urinară	Degetul mic

Puterea Corpului manifestată prin această poziție a mâinilor stimulează circuitul orizontal al energiei prin toate organele celor Cinci Elemente. De altfel, mâinile alcătuiesc literalmente un cerc energetic orizontal. Fiecare pereche de degete dă naștere unui cerc energetic orizontal împreună cu degetele mari. Pentru o mai mare

stimulare a energiei, degetele nu trebuie să se atingă. Micul decalaj care rămâne între degete stimulează mult mai puternic vibrația celulară la nivelul degetelor. În acest fel, toate organele celor Cinci Elemente primesc un stimul suplimentar.

Puterea Sufletului. Ori de câte ori faci exerciții cu cercul energetic orizontal, roagă sufletele, mințile și corpurile cercului energetic orizontal al pământului-mamă, ale planetelor, ale galaxiilor și al universului să exerseze împreună cu tine. Roagă-le să ți se alăture prin stimularea propriilor lor cercuri energetice orizontale. În același timp, invocă lumina aurie din cercurile lor energetice orizontale să pătrundă în cercul tău energetic orizontal. Iată un exemplu de Vindecare a Salutului atunci când exersezi cu cercul energetic orizontal:

„Dragă suflet, minte și corp al meridianului Dai,
Dragă suflet, minte și corp al poziției mâinilor mele,
Dragă suflet, minte și corp al numărului zero, dong,
Dragă suflet, minte și corp al cercului meu orizontal de lumină aurie,
Dragi suflete, minți și corpuri ale cercurilor orizontale de lumină aurie ale pământului-mamă, ale planetelor, ale tuturor galaxiilor din univers,
Vă iubesc. Vă rog să vă alăturați mie.
Voi aveți incredibila putere de a stimula fluxul energetic din cercul meu energetic orizontal și din cercul energetic orizontal al oricărui om. Vă rog, binecuvântați cercurile energetice orizontale ale tuturor oamenilor, inclusiv propriul meu cerc energetic orizontal.

Mă simt onorat și binecuvântat. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă numele chinez al numărului zero: *dong, dong, dong, dong*. Această incantație reprezintă o metodă specială de stimulare a circuitului energetic în tipare circulare, ovale și spiralate.

Puterea Minții. Vizualizează un cerc de lumină aurie care se rotește în jurul taliei tale de-a lungul meridianului Dai. Poți vizualiza viteze diferite de rotație, mai lente sau mai rapide, în cercuri mai mari sau mai mici, de la circumferința exterioară a pielii și până la dimensiunea unui os, precum și în diferite părți ale corpului. Rotește alternativ energia aurie în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic:

- *În sensul acelor de ceasornic:* rotirea luminii aurii în sensul acelor de ceasornic este specifică oamenilor obișnuiți. Pentru sănătatea ta, este extrem de important să rotești acest cerc în această direcție cât de frecvent și de rapid poți.
- *În sens invers acelor de ceasornic:* rotirea luminii aurii în sens invers acelor de ceasornic este specifică sfinților. Dacă dorești să îți dezvolți energia și să evoluezi din punct de vedere spiritual, simpla rotire în sensul acelor de ceasornic nu este suficientă. Trebuie să practici de asemenea și rotirea energiei aurii în sens invers acelor de ceasornic.

Sinteză: Stimularea cercului energetic orizontal

Plasează-ți palmele în postura celor Cinci Elemente în apropiere de abdomen (vezi figura 16 de la pagina 216). Invocă Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare și exterioare. Repetă: *dong, dong, dong, dong*. Continuă să repeți această *mantra* de-a lungul întregii practici. În același timp, vizualizează cercurile orizontale de lumină aurie rotindu-se prin fiecare sistem fiziologic, prin fiecare organ și prin fiecare celulă a corpului tău.

De asemenea, vizualizează cercurile energetice orizontale circulând prin fiecare planetă, prin fiecare galaxie, pretutindeni în univers. Vizualizează un cerc imens de lumină aurie care se rotește în întregul univers. Fă-l să se rotească din ce în ce mai rapid și să devină din ce în ce mai strălucitor. În acest fel, contribui la stimularea energiei prin cercul energetic orizontal al întregului univers.

Plasează acum cercul energetic orizontal al universului în propriul tău abdomen. În acest fel, lumina aurie a universului se dizolvă în lumina propriilor tale cercuri energetice orizontale. Atunci când cercul energetic orizontal al întregului univers se rotește în abdomenul tău, energia lui îți hrănește fantastic organismul. Invocă binecuvântarea vindecătoare a fiecărui sistem fiziologic, a fiecărui organ și a fiecărei celule din corpul tău, inclusiv cea a ADN-ului și ARN-ului din celule. Energia universului va contribui la această binecuvântare vindecătoare, vindecându-ți corpul fizic, cel emoțional, cel mental și cel spiritual.

Meridianul Chong

Meridianul Chong este un alt meridian principal din cele patru care pornesc din Zona Muntelui Înzăpezit. El începe de la baza coloanei vertebrale și evoluează ascendent în spirală prin fața coloanei vertebrale până la creier, terminându-se în creștetul capului (vezi figura 17).

Îți reamintesc că meridianul Ren acumulează energie din cele șase meridiane yin, iar meridianul Du din cele șase meridiane yang. Energia acumulată de cele două meridiane fuzionează în meridianul Chong sau Chong Mai, care înseamnă „meridianul central".

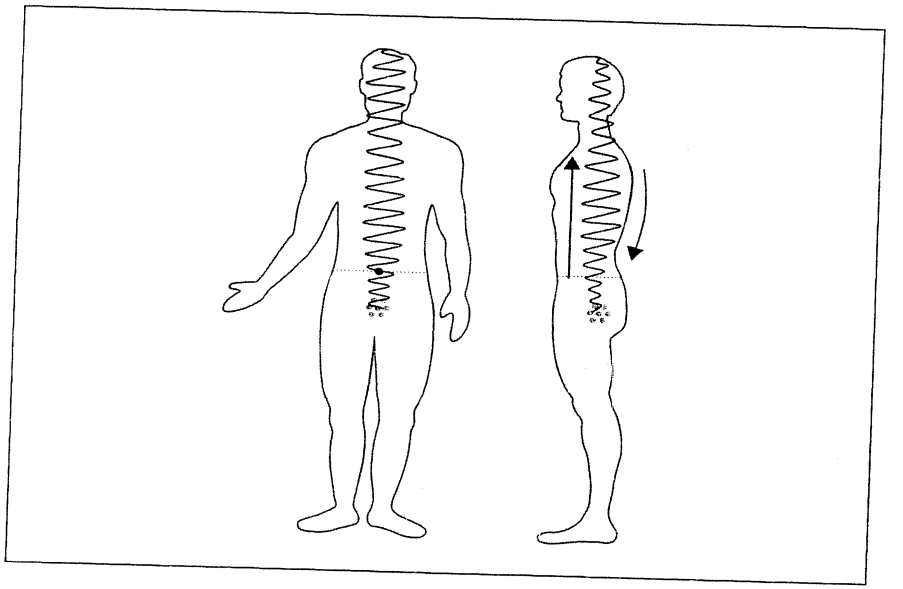


Figura 17. *Meridianul Chong*

În consecință, meridianul Chong acumulează energia din 14 meridiane: cele șase meridiane yin (al

Ficatului, al Inimii, al Splinei, al Plămânilor, al Rinichilor și al Pericardului), din cele șase meridiane yang (al Vezicii Biliare, al Intestinului Subțire, al Stomacului, al Intestinului Gros, al Vezicii Urinare și al *San Jiao),* la care se adaugă meridianele Ren și Du. Pe scurt, dezvoltarea meridianului Chong stimulează fluxul energiei prin 14 meridiane. De aceea, dizolvarea blocajelor din meridianul Chong reprezintă una dintre cele mai profunde tehnici de vindecare.

Meridianul Chong poate fi dezvoltat și purificat de blocaje prin folosirea celor Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Atinge-ți creștetul capului cu degetul mijlociu de la o mână, în punctul de acupunctură Bai Hui. Acest punct este localizat în centrul creștetului capului, chiar la intersecția dintre linia care pornește de la vârful nasului către spatele capului și linia care unește partea de sus a celor două urechi. Atinge-ți cu degetul mijlociu al celeilalte mâini ombilicul. Dacă obosești, poți schimba mâinile între ele (vezi în această direcție figura 18).

Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare și cele exterioare și invocă-le puterea de vindecare: *„Dragă suflet, minte și corp al meridianului Chong, dragi suflete, minți și corpuri ale degetelor mele mijlocii, dragă suflet, minte și corp al Weng Ma Ni Ba Ma Hong* [vezi Puterea Sunetului de mai jos], *dragă suflet, minte și corp al sferei de lumină aurie* [vezi Puterea Minții de mai jos], *vă iubesc. Știu că aveți puterea de a-mi vindeca și de a-mi dezvolta meridianul Chong. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Weng Ma Ni Ba Ma Hong (se pronunță „uung mah ni bah mah hong") este *mantra* lui Guan Yin, zeița compasiunii, cunoscută și sub numele de Ling Hui Sheng Shi, care înseamnă „slujitoarea sfântă a inteligenței sufletului".

Figura 18. *Puterea Corpului pentru meridianul Chong*

Considerată de-a lungul istoriei una dintre cele mai puternice *mantra*-e ale vindecării și ale binecuvântării, Weng Ma Ni Ba Ma Hong a fost recitată în timp de milioane de oameni. Repetă această *mantra* pentru a-ți

dezvolta puterea meridianului Chong și pentru a dizolva blocajele energetice din acest canal. Repetă *mantra Weng Ma Ni Ba Ma Hong* și invocă vindecarea deplină a corpului tău fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual.

Puterea Minții. Vizualizează o sferă de lumină aurie care coboară din univers și pătrunde prin creștetul capului tău, prin punctul de acupunctură Bai Hui. Sfera are un diametru de aproximativ cinci centimetri.

Ea se rotește în sensul acelor de ceasornic și coboară de-a lungul meridianului Chong prin partea din față a coloanei tale vertebrale. După ce ajunge în Zona Muntelui Înzăpezit, ea începe să se rotească în sens invers acelor de ceasornic și își începe ascensiunea prin același meridian Chong până în punctul de acupunctură Bai Hui din creștetul capului. Repetă această mișcare descendentă și ascendentă a sferei de lumină aurie de cât mai multe ori.

Sinteză: dezvoltarea și purificarea meridianului Chong

Asumă-ți poziția Puterii Corpului. Activează-ți Puterea Sufletului „salutând" și invocând vindecarea din partea sufletelor interioare și exterioare. Repetă *mantra Weng Ma Ni Ba Ma Hong, Weng Ma Ni Ba Ma Hong, Weng Ma Ni Ba Ma Hong,* cât de rapid poți, pe parcursul întregului exercițiu.

În același timp, vizualizează o sferă de lumină aurie care coboară din univers și pătrunde prin creștetul capului tău. Ea se rotește în sensul acelor de ceasornic

și coboară de-a lungul meridianului Chong prin partea din față a coloanei tale vertebrale. După ce ajunge în Zona Muntelui Înzăpezit, ea începe să se rotească în sens invers acelor de ceasornic și își începe ascensiunea prin același meridian Chong până în creștetul capului. Repetă această mișcare descendentă și ascendentă a sferei de lumină aurie de cât mai multe ori.

Practică stimularea meridianului Chong timp de șapte minute per ședință, de 2-3 ori pe zi, chiar și mai mult dacă este necesar. Dat fiind că stimularea energetică și dizolvarea blocajelor la nivelul meridianului Chong are efecte similare și asupra meridianelor Dai și Ren-Du, această tehnică reprezintă una dintre cele mai profunde metode de vindecare predate în această carte. Ea promovează vindecarea totală a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual prin eliminarea blocajelor din acest canal și prin dezvoltarea lui. Simultan, practica îți permite să îți oferi serviciile universale. Metoda de purificare și dezvoltare a meridianului Chong este extrem de simplă, dar rezultatele ei depășesc orice imaginație.

A sosit timpul să descriem programele terapeutice specifice, care aplică diferite tehnici vindecătoare din cele oferite mai sus.

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Medicina Sufletului, Minții și Trupului oferă două exerciții foarte eficiente pentru cei care doresc să scadă în greutate. Practica *mantra*-elor vindecătoare prezentate în capitolul 4, Weng Ar Hong și 3396815, poate fi

adaptată pentru cei care doresc să slăbească rapid și eficient. Dacă dorești să scazi în greutate, aplică aceste exerciții folosind cele Patru Tehnici ale Puterii oferite de Medicina Sufletului, Minții și Trupului, cel puțin de două ori pe zi, timp de cel puțin 15 minute de fiecare dată.

WENG AR HONG

Poți combina cele Patru Tehnici ale Puterii în scopul reducerii în greutate. În acest scop, stai în picioare cu tălpile ușor depărtate, la o distanță egală cu lățimea umerilor. Plasează-ți mâna dreaptă la câțiva centimetri deasupra ombilicului și mâna stângă la câțiva centimetri sub ombilic. Ambele palme sunt orientate în sus (vezi figura 8 de la pagina 101). Dacă suferi de hipertensiune, dureri de cap, o tumoare la creier sau cancer cerebral, orientează-ți palma dreaptă în jos. Dacă te simți pregătit, roagă sufletele interioare ale corpului tău să te ajute să scazi în greutate: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale fiecărui organ și ale fiecărei celule în parte, vă iubesc. Vă rog să vă intensificați metabolismul și să ardeți grăsimile mele. Știu că aveți puterea de a-mi reduce greutatea corporală. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al mantra-ei Weng Ar Hong, te iubesc. Tu îmi poți stimula vibrația celulară și poți amplifica rata metabolică a tuturor organelor și celulelor organismului meu. Te rog să faci acest lucru. Îți mulțumesc".

În continuare, inspiră profund. Pe expirație, spune: *Weenngg Aaaarrrr Hooonngg*, totul pe aceeași expirație prelungită. Repetă de cât mai multe ori această incantație. Atunci când repeți *mantra* Weng Ar Hong, vizualizează o lumină roșie strălucitoare atunci când reciți prima silabă, o lumină albă strălucitoare atunci când reciți a doua silabă și o lumină albastră strălucitoare atunci când reciți a treia silabă, emanând din capul, din pieptul și respectiv din abdomenul tău. Simultan, vizualizează cum aceste lumini topesc grăsimile din corpul tău. Imaginează-ți că ești suplu și zvelt. Continuă să repeți *mantra Weng Ar Hong* și să vizualizezi topirea grăsimilor corporale de către cele trei lumini timp de cel puțin 15 minute. Repetă apoi ședința și a doua oară, într-un alt moment al zilei (poate fi orice moment).

3396815

Și de această dată poți combina cele Patru Tehnici ale Puterii. Adresează-te corpului tău: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale fiecărui organ și al fiecărei celule în parte, vă iubesc. Vă rog să vă intensificați metabolismul și să ardeți grăsimile mele. Modificați funcțiile sistemului meu endocrin, ale sistemului meu digestiv, ale sistemului meu nervos și ale sistemului meu circulator – ale tuturor sistemelor mele fiziologice. Echilibrați-mă din punctul de vedere al energiilor yin și yang și ajutați-mă astfel să slăbesc. Vă mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al mantra-ei San San Jiu Liu Ba Yao Wu, te iubesc. Tu îmi poți stimula vibrația celulară și poți amplifica rata metabolică a tuturor organelor și celulelor organismului meu. Te rog să faci acest lucru. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".

Repetă apoi *mantra* 3396815, *San San Jiu Liu Ba Yao Wu,* cât de repede poți, timp de cel puțin 15 minute. În același timp, concentrează-te și vizualizează un foc care arde grăsimile din organele, țesuturile și celulele tale. Imaginează-ți că devii din ce în ce mai suplu și mai zvelt. Păstrează aceste imagini în minte pe toată perioada în care repeți *mantra.* La sfârșitul practicii, nu uita să-ți exprimi recunoștința: *„Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc".* Practică această metodă de două ori pe zi.

Aceste două tehnici funcționează atât de bine deoarece combină Puterea Corpului, Puterea Sufletului, Puterea Sunetului și Puterea Minții. Cele Patru Tehnici ale Puterii stimulează vibrația celulară a fiecărui organ și a fiecărei celule din organism. Această vibrație intensifică rata metabolismului și modifică funcțiile sistemelor, organelor și celulelor, astfel încât energia circulă mai rapid prin ele. Celulele grase primesc astfel un stimul mai mare pentru a-și elibera energia și pentru a se transforma în celule normale.

UN PROGRAM DE PATRU SĂPTĂMÂNI PENTRU VINDECAREA CANCERULUI

Cancerul, marea plagă a vieții moderne, a devenit o adevărată molimă în Occident. După decenii de cercetări, în care s-au investit miliarde de dolari, medicina occidentală nu a reușit încă să găsească un remediu pentru această boală, căreia nu îi înțelege cauza. Medicina Sufletului, Minții și Trupului privește cancerul dintr-o perspectivă diferită de cea occidentală. Ea îl consideră rezultatul unor blocaje energetice și spirituale. Cel mai probabil, principala cauză a diferitelor tipuri de cancer este corpul emoțional al mâniei.

Dacă privim cauza unei boli din perspectiva medicinii occidentale, a medicinii tradiționale chineze sau a oricărui alt sistem terapeutic, numitorul comun este întotdeauna modificarea vibrației celulare. Medicina occidentală nu este foarte interesată de acest concept, dar așa cum am discutat în capitolul 1, Medicina Sufletului, Minții și Trupului privește vibrația celulară ca fiind principala cauză a tuturor bolilor, inclusiv a cancerului. Pornind de la această premisă, putem crea un program eficient de vindecare a acestei boli.

Teoria Materiei, Energiei și Mesajelor (vezi capitolul 1) explică felul în care boala afectează vibrația celulară. Vibrația celulară poate crește datorită mai multor stimuli, printre care invazia bacteriană, infecțiile virale, traumele, rănile, dezechilibrul emoțional, stresul, factorii genetici și condițiile de mediu. Atunci când celulele devin hiperactive, ele produc mai multă energie. Dacă această energie nu se poate disipa suficient de rapid dintr-o

anumită regiune a corpului sau dintr-un anumit organ, energia se va acumula în spațiul dintre celule. Pe măsură ce această acumulare de energie crește, materia din interiorul celulelor este împiedicată să se mai transforme în energie exterioară.

În consecință, în interiorul și în exteriorul celulelor apare un blocaj. În interiorul celulelor crește cantitatea de materie, iar în exteriorul lor se acumulează din ce în ce mai multă energie. Nici materia și nici energia nu își pot urma ciclul normal de transformare (energia în materie și materia în energie). Blocajele energetice care rezultă conduc la boală, iar în timp, cele materiale determină celulele să devină pre-canceroase, iar mai târziu, dacă blocajele persistă, canceroase. Așadar, Medicina Sufletului, Minții și Trupului consideră că principala cauză a cancerului este *acumularea excesivă de materie în interiorul celulelor* și *acumularea excesivă de energie în exteriorul lor.*

De vreme ce cauza cancerului o constituie blocajele energetice și materiale, este evident că remediul bolii este dizolvarea acestor blocaje. Medicina Sufletului, Minții și Trupului tratează cancerul prin dizolvarea blocajelor energetice. Secretul vindecării acestei boli constă în *purificarea spațiului* intercelular și a celui dintre organe.

Blocajele energetice pot fi provocate inclusiv de blocaje spirituale, care apar datorită greșelilor efectuate în viețile trecute sau în cea actuală. Omul poartă cu sine această povară spirituală sub forma *karma*-ei negative. De aceea, pentru a se vindeca de cancer, nu este suficient ca el să își dizolve blocajele energetice/

materiale; el trebuie să își dizolve inclusiv blocajele spirituale. Vindecarea cancerului este cu atât mai eficientă dacă pacientul pornește de la principiul: *„Vindecă-ți mai întâi de toate sufletul, iar mintea și corpul se vor vindeca la rândul lor"*. În aceste condiții, cheile de aur ale vindecării devin, așa cum am mai spus-o, iubirea necondiționată, iertarea și serviciul.

În secțiunile care vor urma îți voi arăta cum poți dizolva blocajele energetice și spirituale. Aceste tehnici au fost testate cu succes în China pe mii de pacienți suferinzi de cancer, care au obținut rezultate excelente. Când un producător de filme documentare a venit în China, în anul 1999, pentru a-i lua un interviu maestrului meu, dr. Zhi Chen Guo, la clinica sa, producătorul i-a întrebat pe cei din auditoriu (prezenți în număr de 10.000) câți dintre ei au suferit de cancer. Circa 2000 și-au ridicat mâinile. În continuare, el a întrebat câți dintre ei s-au vindecat și nu au mai avut nicio remisiune în ultimii cinci ani. Mai mult de jumătate din cei 2000 de pacienți și-au ridicat din nou mâinile. Cum au reușit ei să obțină o rată a succesului atât de mare? Ei au practicat Medicina Zhi Neng, care stă la baza Vindecării prin Trezirea Puterii Personale și a Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. De atunci, alte mii de pacienți s-au vindecat pe deplin de cancer prin practica Medicinii Zhi Neng.

Aceste mii de pacienți chinezi și tot mai mulți pacienți din Occident care s-au vindecat la rândul lor dovedesc eficacitatea programului de vindecare a cancerului pe care urmează să vi-l descriu în continuare.

Deși acest program terapeutic are la bază Medicina Zhi Neng, el aduce și un element nou: extrem de puternica vindecare a sufletului prin aplicarea Puterii Sufletului. Programul poate fi aplicat cu succes de către toți pacienții de cancer, indiferent de tipul acestuia și de faza în care se află. Mulți bolnavi de cancer se simt obosiți și suferă de dureri teribile, de depresie, de mânie, de tristețe și de teamă. Alții trăiesc stări de confuzie și se simt pierduți din punct de vedere spiritual. Acest program de vindecare a cancerului ajută la depășirea multora din aceste simptome, trezește speranța, ușurează durerile și susține vindecarea.

Programul oferit de mine poate completa alte forme de tratament. Scopul meu este de a-i învăța pe oameni cum să își vindece singuri cancerul prin dizolvarea blocajelor energetice și spirituale din viața lor. Înțelepciunea și puternicele instrumente de vindecare prezentate în continuare îi pot ajuta pe mulți bolnavi, dar și pe terapeuții lor.

Voi prezenta acum un program de recuperare în patru săptămâni, ușor de urmat și extrem de eficient. El constă din patru exerciții practice care trebuie practicate zilnic. Voi explica apoi pe rând aceste tehnici, astfel încât să înțelegi cum funcționează și cum trebuie aplicate ele. În cadrul acestui program de patru săptămâni, cele patru exerciții trebuie practicate zilnic în anumite momente specifice. În fiecare săptămână, perioada de practică trebuie mărită, așa cum se indică în tabelul 4.

- Săptămâna 1: fiecare exercițiu trebuie practicat timp de cel puțin 5 minute pe zi.
- Săptămâna 2: fiecare exercițiu trebuie practicat timp de cel puțin 10 minute pe zi.
- Săptămâna 3: fiecare exercițiu trebuie practicat timp de cel puțin 20 de minute pe zi.
- Săptămâna 4: fiecare exercițiu trebuie practicat timp de cel puțin 30 de minute pe zi.

După ce ai terminat primele patru săptămâni de practică, continuă să aplici programul din cea de-a patra săptămână până la vindecarea deplină. Reține: vindecarea cancerului poate dura luni sau chiar ani de zile. De aceea, fii răbdător și nu-ți pierde încrederea.

Dacă te-ai vindecat, continuă să practici totuși programul din prima săptămână, aplicând toate cele patru exerciții timp de cinci minute pe zi, ceea ce dă un total de 20 de minute de practică. Consideră acest program unul preventiv. Este foarte important să îți păstrezi starea de sănătate, să îți amplifici imunitatea, vitalitatea și energia, și să previi recurența cancerului. Îți doresc să te vindeci pe deplin.

Tabelul 4. Programul de vindecare a cancerului în patru săptămâni

Continuă să practici programul din săptămâna 4 până la vindecarea deplină. După vindecare, continuă să practici programul din săptămâna 1.			*Practica zilnică (minute)*			
Tehnica ce trebuie practicată	*Când*	*Alte instrucțiuni*	*Săptămâna*			
			1	*2*	*3*	*4*
Weng Ar Hong	Înainte de micul dejun	Cu fața la soare și în mijlocul naturii	5	10	20	30
Dinamizarea energiei	La o jumătate de oră după micul dejun	Cu fața la soare și în mijlocul naturii	5	10	20	30
3396815	La o jumătate de oră după prânz	Cu fața la soare (stând însă la umbră) și în mijlocul naturii	5	10	20	30
Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha	La o jumătate de oră după cină	Stimularea cercului energetic orizontal și a cercului energetic vertical	5	10	20	30
Timpul total de practică zilnică (minute)			20	40	80	120

Prima tehnică ce trebuie practicată în cadrul programului de vindecare a cancerului: Weng Ar Hong

Practică cu perseverență și sinceritate repetarea *mantra*-ei Weng Ar Hong (vezi capitolul 4, pagina 54) în cadrul rutinei de dimineață. În acest fel, te vei bucura de mai multă energie și de mai multă armonie de-a lungul zilei care urmează.

Când: Dimineața devreme, înainte de micul dejun.
Unde: Cea mai bună locație pentru practică este afară, cu fața la soare. Dacă plouă, dacă este prea frig sau dacă te simți prea bolnav pentru a ieși afară, poți repeta *mantra* în interior. Încearcă totuși să deschizi o fereastră și orientează-te cu fața către soare. Este foarte important să stai cu fața către soarele de dimineață, întrucât razele acestuia conțin o mare putere de vindecare. În plus, ele îți alimentează energia corporală și îți dizolvă blocajele spirituale. Practica într-un mediu natural este și ea importantă, întrucât facilitează primirea binecuvântărilor din partea naturii.
Pe ce perioadă: Practică zilnic timp de 5 minute în prima săptămână, timp de 10 minute în a doua săptămână, timp de 20 de minute în a treia săptămână și timp de 30 de minute în a patra săptămână. Dacă dorești să te vindeci mai rapid, poți depăși aceste perioade de timp.
Cum: Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii.

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura

lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Plasează-ți mâna dreaptă la câțiva centimetri *deasupra* ombilicului și mâna stângă la câțiva centimetri *sub* ombilic. Ambele palme sunt orientate în sus (vezi figura 8 de la pagina 101). Palmele trebuie să fie apropiate de corp, dar fără să-l atingă, pentru a stimula astfel în mai mare măsură curgerea energiei și vindecarea. Poți aplica această poziție a mâinilor în picioare, șezând sau culcat, dar cel mai bine este să practici această tehnică în picioare. Dacă suferi de hipertensiune, dureri de cap, o tumoare la creier sau cancer cerebral, orientează-ți palma dreaptă *în jos*.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare ale corpului tău și cele exterioare și roagă-le să te ajute să te vindeci: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale fiecărui sistem fiziologic, ale fiecărui organ și ale fiecărei celule în parte, ale ADN-ului și ARN-ului din interiorul celulelor, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al soarelui, te rog, oferă-mi o binecuvântare vindecătoare. Tu ai puterea de a mă vindeca. Te rog să faci acest lucru. Îți mulțumesc.

Dragă suflet, minte și corp al mantra-ei Weng Ar Hong, te iubesc. Tu ai puterea de a mă vindeca. Te rog

să faci acest lucru. Îți mulțumesc. Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".

Puterea Sunetului și Puterea Minții. După ce ai solicitat binecuvântarea vindecătoare a sufletului, a minții și a corpului tuturor sistemelor fiziologice, organelor, celulelor, ADN-ului și ARN-ului celular, spațiilor intercelulare, soarelui și *mantra*-ei Weng Ar Hong, inspiră profund. Atunci când expiri, rostește *mantra*, pe aceeași respirație prelungită. Vizualizează o lumină roșie strălucitoare atunci când reciți prima silabă, o lumină albă strălucitoare atunci când reciți a doua silabă și o lumină albastră strălucitoare atunci când reciți a treia silabă, emanând din capul, din pieptul și respectiv din abdomenul tău. Inspiră apoi din nou și repetă întregul proces pe expirație.

Atunci când practici această tehnică, vizualizează-te perfect sănătos. Realitatea este că *te poți* vindeca sută la sută. Vizualizează-te cât mai des perfect sănătos, chiar și atunci când nu practici.

Weng Ar Hong și San Jiao

După cum știm, în medicina tradițională chineză *San Jiao* („cele trei zone") se referă la principalele trei regiuni ale corpului și la organele și spațiile delimitate de ele. *San Jiao* este considerat cel mai mare organ (virtual) yang al corpului.

Jiao Superior este zona corporală de deasupra diafragmei. El conține inima, plămânii și creierul. Principalele sale funcții sunt cele ale inimii și plămânilor,

respectiv circulația sângelui și respirația. *Jiao* Median este zona dintre diafragmă și ombilic. El conține ficatul, vezica biliară, stomacul, pancreasul și splina, iar principala sa funcție este digestia. *Jiao* Inferior este secțiunea abdominală de sub ombilic și conține vezica urinară, intestinul subțire, cel gros, rinichii și organele de reproducere. Principalele sale funcții sunt cele ale rinichilor, inclusiv reglarea cantității de apă din corp. *San Jiao* este sintetizat în tabelul 5.

Tabelul 5. *San Jiao*

San Jiao	*Localizare*	*Organe*	*Principalele funcții*
Jiao Superior	Deasupra diafragmei	Inimă, plămâni, creier	Circulația sângelui, fluxul energiei chi și respirația
Jiao Median	Între diafragmă și ombilic	Ficat, stomac, vezică biliară, pancreas, splină	Digestia
Jiao Inferior	Între ombilic și zona organelor genitale	Intestinul subțire, intestinul gros, vezica urinară, rinichi, glandele suprarenale, organele genitale și cele reproducătoare	Echilibrul și reglarea cantității de apă

San Jiao conține toate organele principale ale corpului și servește drept culoar de trecere pentru energia *chi* și pentru fluidele corporale. Stimularea fluxului de *chi* și a celui al fluidelor corporale prin *San Jiao* dizolvă blocajele energetice de la nivelul organelor și celulelor și promovează buna funcționare a organelor. Repetarea *mantra*-ei *Weng Ar Hong* are acest efect, întrucât cele trei silabe stimulează organele și celulele din *San Jiao*. Astfel, silaba *Weng* stimulează vibrația celulară la nivelul creierului, silaba *Ar* stimulează vibrația celulară la nivelul întregului piept, inclusiv la nivelul inimii și plămânilor, iar silaba *Hong* stimulează vibrația celulară la nivelul întregului abdomen, inclusiv la nivelul ficatului, al stomacului, al vezicii biliare, al splinei, al intestinului subțire, al intestinului gros, al rinichilor, al vezicii urinare și al organelor de reproducere.

Dat fiind că Weng Ar Hong activează *San Jiao*, această tehnică este extrem de importantă pentru disiparea energiei blocate (în spațiile intercelulare). La rândul ei, această disipare stimulează dizolvarea blocajelor materiale (din interiorul celulelor). În consecință, repetarea continuă a *mantra*-ei Weng Ar Hong poate transforma din nou celulele pre-canceroase și canceroase în celule normale. De aceea, Weng Ar Hong este o practică vitală pentru vindecarea oricărei boli, nu doar a cancerului.

A doua tehnică ce trebuie practicată în cadrul programului de vindecare a cancerului: Dinamizarea energiei

Tehnica de dinamizare a energiei amplifică puterea interioară și vitalitatea, stimulează sistemul imunitar și conferă mai multă energie. De aceea, ea trebuie practicată cu perseverență.

Când: Dimineața, la o jumătate de oră după micul dejun.

Unde: Cea mai bună locație pentru practică este afară, cu fața la soare. Dacă plouă, dacă este prea frig sau dacă te simți prea bolnav pentru a ieși afară, poți repeta *mantra* în interior. Încearcă totuși să deschizi o fereastră și orientează-te cu fața către soare. Indiferent dacă practici în interior sau afară, încearcă să stai întotdeauna cu fața la soare.

Pe ce perioadă: Practică zilnic timp de 5 minute în prima săptămână, timp de 10 minute în a doua săptămână, timp de 20 de minute în a treia săptămână și timp de 30 de minute în a patra săptămână. Dacă dorești să te vindeci mai rapid, poți depăși aceste perioade de timp.

Cum: Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii.

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun, cu tălpile lipite de sol. Important este să stai confortabil și să ai coloana

vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Ține-ți palmele strânse în poziția Palmei Yin/Yang (vezi figura 1 de la pagina 85), încleștându-le strâns (aplică circa 80% din puterea ta maximă). Plasează Palma Yin/Yang pe abdomenul inferior.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare ale corpului tău și cele exterioare și roagă-le să te ajute să te vindeci: *„Dragă suflet, minte și corp al centrului Dan Tian Inferior, te iubesc. Tu ești centrul energetic care stă la baza întregului meu corp. De tine depind sistemul meu imunitar, vitalitatea, puterea mea interioară și viața mea. Tu ești sediul sufletului meu. De aceea, ești extrem de important pentru vindecarea mea de cancer. Te rog să faci acest lucru și să amplifici puterea centrului meu Dan Tian Inferior. Mă simt onorat și binecuvântat.*

Dragi suflete, minți și corpuri ale planetelor, galaxiilor și universurilor, inclusiv al pământului-mamă, vă rog să-mi trimiteți lumina voastră vindecătoare din toate direcțiile. Revărsați această lumină prin toți porii ființei mele, pentru ca ea să pătrundă în centrul meu Dan Tian Inferior și să dea naștere aici unei sfere de lumină. Mă simt onorat și binecuvântat. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului și Puterea Minții. Repetă cuvântul chinez *jiu* (se pronunță „geou"), care înseamnă numărul nouă: *jiu, jiu, jiu, jiu...* Vizualizează o lumină

aurie, albă strălucitoare sau în culorile curcubeului care se revarsă din univers asupra corpului tău, pătrunzând prin fiecare por al acestuia. Lumina pătrunde în mușchii tăi, în tendoane, în organe, în oase și în celule, concentrându-se în centrul energetic *Dan Tian* Inferior. Concentrează din ce în ce mai mult această lumină universală în centrul *Dan Tian* Inferior, până când ea dă naștere unei sfere solide de lumină aurie. Vizualizează cum sfera de lumină universală trimite valuri vindecătoare de iubire, energie și compasiune către toate celulele corpului tău.

Dinamizarea energiei și centrul Dan Tian Inferior

Dan Tian Inferior este centrul energetic al imunității. De aceea, cu cât îi vei dezvolta mai mult puterea, cu atât mai multă energie și forță vitală vei avea și cu atât mai bine îți va funcționa sistemul imunitar. Dinamizarea energiei și revitalizarea sistemului imunitar sunt extrem de importante pentru vindecarea cancerului. Prin aplicarea celor Patru Tehnici ale Puterii sub forma exercițiului de dinamizare a energiei, poți petrece 5, 10, 20 sau 30 de minute pe zi pentru stimularea fluxului energetic și pentru construirea centrului *Dan Tian* Inferior. După numai cinci minute de practică, este posibil să simți deja o stare de fierbințeală, de energie și de luciditate.

Tehnica de vizualizare prin Puterea Minții descrisă în acest capitol atrage asupra ta lumina infinită a universului, care poate revărsa asupra ființei tale nenumărate binecuvântări. Pătrunzând prin fiecare por

al pielii tale, lumina universală purifică și hrănește toate organele și celulele corpului tău înainte de a se concentra în centrul *Dan Tian* Inferior pentru a da naștere sferei concentrate de lumină. Concentrează din ce în ce mai mult această sferă de forță vitală universală, până când abdomenul tău începe să se simtă greu și solid.

Această sferă solidă de lumină a făcut parte integrantă din numeroase tehnici energetice și spirituale practicate de-a lungul istoriei. Ea poate fi deplasată în orice parte a corpului, în scopul vindecării și al binecuvântării. Deși nu contează atât de mult pentru această aplicație (vindecarea cancerului), este bine să știi că sfera solidă de lumină revarsă asupra posesorului ei mult mai multă înțelepciune decât vindecare și că binecuvântările ei nu se rezumă exclusiv la centrul *Dan Tian* Inferior. Toate aceste binecuvântări se pot revărsa asupra ta prin practicarea acestei metode extrem de simple, dar foarte eficientă. Experimentează și te vei convinge.

Practică așadar cu perseverență tehnica de dinamizare a energiei, iar aceasta îți va amplifica puterea vitală și îți va stimula sistemul imunitar, principala cheie a vindecării de cancer.

A treia tehnică ce trebuie practicată în cadrul programului de vindecare a cancerului: 3396815

De când a primit revelația numărului vindecător 3396815 din lumea spirituală, dr. Zhi Chen Guo a predat tehnica de folosire a acestei suite numerice în scopuri

terapeutice, ca o *mantra* secretă pentru vindecare și pentru binecuvântare spirituală. Ca să recapitulăm, suita numerică 3396815 sună astfel în limba chineză: *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* (se pronunță: „sahn sahn geou lu bah iou uu"). Multe vindecări miraculoase și binecuvântări spirituale au rezultat din aplicarea acestei *mantra*-e secrete. De aceea, practică cu sinceritate *mantra San San Jiu Liu Ba Yao Wu* pentru a-ți restabili starea de sănătate.

Când: La o jumătate de oră după prânz.
Unde: Cea mai bună locație pentru practică este afară, cu fața la soare. Dacă plouă, dacă este prea frig sau dacă te simți prea bolnav pentru a ieși afară, poți repeta *mantra* în interior. Încearcă totuși să deschizi o fereastră și orientează-te cu fața către soare. Indiferent dacă practici în interior sau afară, încearcă să stai întotdeauna cu fața la soare. Dacă soarele este prea puternic, stai undeva la umbră.
Pe ce perioadă: Practică zilnic, timp de 5 minute în prima săptămână, timp de 10 minute în a doua săptămână, timp de 20 de minute în a treia săptămână și timp de 30 de minute în a patra săptămână. Dacă dorești să te vindeci mai rapid, poți depăși aceste perioade de timp.
Cum: Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii.

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel

de bine, poți sta așezat pe un scaun, cu tălpile lipite de sol. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Aplică tehnica de vindecare O Mână Aproape, O mână Departe bolii de cancer de care suferi. Mâna mai apropiată arată către zona afectată de cancer, fiind situată la o distanță de 10-18 centimetri de aceasta. Poți apropia oricare dintre cele două mâini (care îți este mai confortabilă). Dacă îți obosește brațul, poți schimba pozițiile celor două mâini între ele. În cazul în care cancerul a intrat deja în metastază, repetă exercițiul indicând cu mâna mai apropiată către celelalte zone afectate de boală (pe rând). Mâna situată mai aproape de corp este întotdeauna cea care arată către zonele afectate de boală.

Mâna mai îndepărtată trebuie ținută la 40-50 de centimetri de corp, cu palma orientată către acesta. Ea poate arăta către abdomenul inferior, către partea de jos a spatelui sau către un șold. În cazul în care cancerul este localizat în zona abdomenului inferior, orientează palma mai îndepărtată către partea de jos a spatelui. În cazul în care cancerul este localizat în partea de jos a spatelui, orientează palma către șold.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare ale corpului tău și cele exterioare și roagă-le să te ajute să te vindeci: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale celulelor mele canceroase, vă iubesc. Știu că ați devenit anormale.*

De aceea, vă rog să vă transformați din nou în niște celule normale. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc.

Dragă suflet, minte și corp al suitei numerice 3396815, San San Giu Liu Ba Yao Wu, te iubesc. Știu că tu ai puterea de a-mi restaura starea de sănătate. Te rog să îmi oferi o binecuvântare vindecătoare. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă *mantra* vindecătoare specială 3396815, în limba chineză, pronunțând astfel cuvintele: „sahn sahn geou lu bah iou uu".

Puterea Minții. Repetă tot timpul *mantra* vindecătoare *San San Giu Liu Ba Yao Wu*. În tot acest timp, vizualizează un flux de lumină strălucitoare care se revarsă încontinuu asupra zonei corporale afectate de cancer, provenit din univers, din direcția indicată de mâna mai îndepărtată. De regulă, această zonă este centrul *Dan Tian* Inferior.

3396815, fluxul energetic și vindecarea

Cum funcționează tehnica numită 3396815 sau *San San Giu Liu Ba Yao Wu?* De ce este atât de importantă pentru vindecare această suită numerică? Pentru a răspunde la aceste întrebări, îți reamintesc că sunetul fiecărui număr stimulează vibrația celulară dintr-o anumită regiune a corpului. Astfel, *san san* (3, 3) stimulează vibrația celulară la nivelul plămânilor, *jiu* (9) stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior, *liu* (6) stimulează vibrația celulară la nivelul coastelor, *ba* (8) stimulează vibrația celulară la nivelul

ombilicului, *yao* (1) stimulează vibrația celulară la nivelul capului, iar *wu* (5) stimulează vibrația celulară la nivelul stomacului (vezi figura 19).

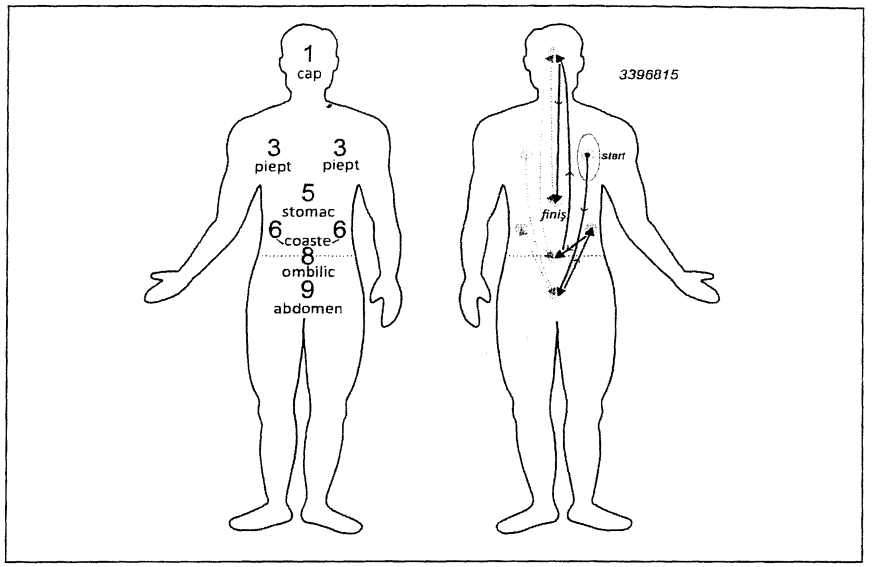


Figura 19. *3396815 și fluxul energiilor*

Repetarea suitei numerice *3396815* determină curgerea energiei prin corp după un anumit tipar specific stării de sănătate: piept → abdomenul inferior → coaste → ombilic → cap → stomac → piept, și așa mai departe. Toate organele majore ale corpului sunt astfel stimulate în ordinea corectă. Dacă vei continua cu perseverență această practică, *mantra San San Giu Liu Ba Yao Wu* îți va echilibra toate organele, dizolvând blocajele energetice și spirituale de la nivelul lor și deschizând spațiile din interiorul organismului.

De aceea, practică *San San Giu Liu Ba Yao Wu* cât mai des. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai bine.

În fiecare minut în care rostești această suită numerică, în interiorul organismului se produce un proces de vindecare. Prin promovarea unui flux corect al energiilor prin corp, îți vei putea restaura mult mai rapid starea de sănătate optimă.

A patra tehnică ce trebuie practicată în cadrul programului de vindecare a cancerului: Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha

În capitolul 4 am relatat felul în care am primit personal darul divin al Sferei Vindecătoare Aurii. Indiferent de convingerile fiecăruia, acest dar îi poate fi de folos celui care îl solicită, revărsându-și binecuvântarea vindecătoare asupra lui. Sute de mii de oameni s-au folosit deja de el, vindecându-se și rezolvându-și problemele. Mă simt onorat și binecuvântat să ofer acest dar sufletului, minții și trupului tău, pentru a te putea vindeca de cancer.

Când: O jumătate de oră după cină.
Unde: În interiorul casei.
Pe ce perioadă: Practică zilnic timp de 5 minute în prima săptămână, timp de 10 minute în a doua săptămână, timp de 20 de minute în a treia săptămână și timp de 30 de minute în a patra săptămână. Dacă dorești să te vindeci mai rapid, poți depăși aceste perioade de timp.
Cum: Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii.

Puterea Corpului. Așează-te confortabil, cu coloana vertebrală dreaptă. Așează-te la sol în postura

lotusului sau jumătate-lotus (vezi figurile 6 și 7, pagina 99), sau cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun, cu tălpile lipite de sol. Important este să stai confortabil și să ai coloana vertebrală dreaptă. Nu te sprijini de spătarul scaunului. Orientează-ți vârful limbii în sus, către bolta palatului (cerul gurii), dar fără să o atingi. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te complet.

Formează două inele deschise cu degetele mari și arătătoarele de la fiecare mână. Apropie vârfurile degetelor, dar fără să le atingi. Celelalte degete rămân ușor curbate și relaxate. Plasează mâinile cu palmele către față, sub fiecare ureche corespondentă (vezi figura 11 de la pagina 207). Această poziție a mâinilor stimulează fluxul vertical al energiilor prin corp.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletele interioare ale organismului și cele exterioare și roagă-le să te vindece: *„Dragă suflet, minte și corp al cercului energetic vertical, te iubesc. Tu ai puterea de a stimula fluxul energetic vertical din cercul tău. Acesta este unul dintre cele mai profunde secrete ale vindecării. Te rog să faci acest lucru. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, te iubesc. Te rog, oferă-mi o binecuvântare vindecătoare pentru a-mi stimula fluxul energiilor prin cercul energetic vertical. Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".

Puterea Sunetului și Puterea Minții. Repetă numele numărului zero în limba chineză: *dong, dong,*

dong, dong. Repetă nonstop această *mantra* de-a lungul practicii, cât de repede poți. Vizualizează Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha. Aceasta pornește din Zona Muntelui Înzăpezit situată în fața coloanei vertebrale și avansează ascendent către creștetul capului trecând prin linia mediană frontală a corpului, după care coboară de-a lungul aceleiași linii mediane, dar prin partea din spate a corpului, înapoi în Zona Muntelui Înzăpezit. Continuă să vizualizezi acest circuit vertical al Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha. Cu cât vei stimula mai mult curgerea energiei prin el, cu atât mai ușor se vor dizolva blocajele tale și cu atât mai rapid îți vei recupera starea de sănătate.

Cercul energetic vertical este un circuit energetic cheie al organismului. Atât timp cât energia este echilibrată și curge ușor prin acest circuit, orice boală a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual poate fi vindecată cu ușurință.

Această tehnică include mai multe practici vindecătoare importante. Astfel, poziția mâinilor, unul din secretele Puterii Corpului, stimulează fluxul energiilor prin cercul energetic vertical. Repetarea cuvântului *dong* (Puterea Sunetului) stimulează și mai mult acest flux circular vertical. Puterea Minții este folosită prin vizualizarea deplasării Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha prin cercul energetic vertical. Puterea Sufletului este folosită prin invocarea acestui dar spiritual divin (Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha) în vederea restabilirii stării de sănătate. Așa cum am afirmat de atâtea ori, folosirea

simultană a celor patru puteri este infinit mai eficientă decât aplicarea lor individuală.

Ai învățat astfel cele patru tehnici cheie care alcătuiesc împreună Programul de Vindecare a Cancerului în patru săptămâni. Atunci când repeți diferitele *mantra*-e, urmărește să le reciți cu voce tare pe durata a jumătate din timpul alocat practicii și mental în cea de-a doua jumătate a intervalului de timp. Recitarea cu voce tare este o practică yang și stimulează celulele mai mari ale corpului, în timp ce recitarea în gând este o practică yin și stimulează celulele mai mici ale corpului. Dacă vei alterna cele două moduri de recitare, vei acționa în sensul vindecării tuturor celulelor din organism. Acest mod de a opera este de preferat celui unilateral.

Nu uita să le oferi iubirea ta celulelor tale canceroase. Acestea se pot transforma la loc în celule normale. De aceea, nu le respinge, ci „salută-le", transmițându-le următorul mesaj al Puterii Sunetului: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale celulelor mele canceroase, vă iubesc. Știu că ați luat-o într-o direcție greșită, așa că vă rog să redeveniți așa cum ați fost. Vă rog să redeveniți celule normale. Știu că puteți face acest lucru. Vă mulțumesc foarte mult"*. Amintește-le celulelor tale canceroase că nu mai sunt normale. Dacă vei reacționa cu iubire față de ele, ele vor recepționa mesajul tău și vor începe să coopereze cu tine.

Continuă să aplici Programul de Vindecare a Cancerului urmând liniile directoare indicate mai sus, până la vindecarea totală. Unii oameni se pot vindeca în câteva luni, dar cei mai mulți dintre ei au nevoie de ani întregi. De aceea, ai răbdare și nu îți pierde încrederea. Continuă să aplici și celelalte tratamente pe care le-ai început, dar nu uita să practici zilnic și programul indicat mai sus, până la vindecarea totală.

VINDECAREA DEZECHILIBRELOR EMOȚIONALE

Așa cum știm, orice om este alcătuit din patru corpuri interconectate: corpul fizic, cel emoțional, cel mental și cel spiritual. Dezechilibrul și îmbolnăvirea oricăruia dintre ele va influența și celelalte corpuri.

Conexiunea dintre corpul fizic și cel emoțional este recunoscută de mii de ani de către medicina tradițională chineză. În urma observațiilor lor atente, vindecătorii chinezi din vechime și-au dat seama că bolile ficatului la nivelul corpului fizic sunt asociate cu mânia la nivelul corpului emoțional. Principiul funcționează și invers. Vindecătorii au înțeles că dacă mânia nu este tratată, ea poate provoca disfuncții la nivelul ficatului, care pot conduce apoi la alte probleme de sănătate. De fapt, Medicina Sufletului, Minții și Trupului consideră că mânia reprezintă principala cauză a cancerului.

Corespondențe similare au fost observate și între alte organe fizice și diferite emoții. De pildă, oamenii care au probleme cardiace sunt mai predispuși către

anxietate, către depresie, către exaltare și către bucuria excesivă (nesănătoasă) – manifestate la nivelul corpului emoțional. Invers, anxietatea de lungă durată, depresia și exaltarea excesivă pot conduce la apariția unor probleme ale inimii. Afecțiunile splinei și stomacului se traduc prin griji excesive, la fel cum starea continuă de îngrijorare poate conduce la îmbolnăvirea celor două organe.

Interconexiunea dintre corpul fizic și cel emoțional include și teama sau durerea. Astfel, s-a constatat că bolnavii de plămâni sunt predispuși către tristețe sau suferință, și invers. Problemele rinichilor sunt asociate cu teama la nivelul corpului emoțional. Nu întâmplător, o reacție subită de teamă conduce frecvent la pierderea involuntară a urinei.

Înainte de a continua, este bine să știi că medicina tradițională chineză și medicina occidentală au viziuni diferite asupra principalelor organe ale corpului. Viziunea chineză asupra unui organ se extinde dincolo de funcțiile anatomice și fiziologice ale acestuia, așa cum le înțelege medicina occidentală, putând chiar să nu aibă nicio legătură cu ele.

Concluzia vindecătorilor chinezi a fost că boala unui organ al corpului fizic va provoca un dezechilibru la nivelul corpului emoțional, și invers. De aceea, vindecarea corpului fizic echivalează cu vindecarea corpului emoțional al pacientului, și viceversa. Așa înțelegeau terapeuții chinezi din vechime relația dintre corpul fizic și cel emoțional. Această relație este sintetizată în tabelul 6.

Tabelul 6. Relația dintre corpul fizic și cel emoțional

Organ principal al corpului fizic	*Dezechilibru al corpului emoțional*
Ficat și vezică biliară	Mânie
Inimă și intestinul subțire	Depresie, anxietate, supraexcitație sau exaltare
Splină și stomac	Îngrijorare
Plămâni și intestinul gros	Tristețe, durere
Rinichi și vezică urinară	Teamă

Medicina Sufletului, Minții și Trupului recunoaște interconexiunile dintre toate cele patru corpuri ale existenței umane. Corpul fizic, cel emoțional, cel mental și cel spiritual sunt toate interconectate și interdependente. Îmbolnăvirea și dezechilibrul unuia dintre ele va afecta starea de sănătate și echilibrul tuturor celorlalte corpuri.

Deși cele patru corpuri sunt interdependente, dezvoltarea sau importanța lor nu sunt neapărat egale. Așa cum știm, Medicina Sufletului, Minții și Trupului consideră că entitatea care controlează toate celelalte corpuri este corpul spiritual. Nimic nu se poate petrece în viața omului fără consimțământul tacit sau explicit al sufletului său. Acesta controlează tot ce ține de viață și de moarte, de iubire, de afaceri etc. Această lege universală stă la baza principalului principiu vindecător al Medicinii Sufletului, Minții și Trupului: *„Vindecă-ți mai*

întâi de toate sufletul, iar mintea și corpul se vor vindeca la rândul lor".

Următoarele secțiuni vor analiza cum pot fi vindecate dezechilibrele emoționale de genul mâniei, depresiei, anxietății, supraexcitației, exaltării, îngrijorării, tristeții și fricii prin folosirea celor Patru Tehnici ale Puterii. Ca de fiecare dată, vom aplica Puterea Sufletului, Puterea Minții, Puterea Sunetului și Puterea Corpului pentru a echilibra corpul emoțional prin dizolvarea blocajelor energetice de la nivelul organelor fizice corespondente.

Mânia

Mânia este asociată la nivelul corpului fizic cu ficatul. Nu întâmplător, majoritatea suferinzilor de hepatită, de ciroză sau de cancer la ficat sunt foarte supărăcioși. Principiul funcționează și invers. Dacă te superi foarte ușor și intri într-o stare de furie la cea mai mică provocare, această stare constantă de mânie îți afectează ficatul, blocând energiile la acest nivel.

Amintește-ți de ultima dată când te-ai certat cu cineva – cu un membru de familie, cu un coleg de muncă sau cu un străin. Indiferent de motivul supărării tale, probabil că ți-ai pierdut pofta de mâncare. Orice om a trăit măcar o dată această experiență. Atunci când ești foarte supărat, mânia îți stimulează celulele ficatului, făcându-le hiperactive. Din acest motiv, din ficat emană mai multă energie ca de obicei. Aceasta exercită o anumită presiune asupra stomacului, făcându-te să îți pierzi pofta de mâncare. Pierderea apetitului este doar

unul din primele simptome ale stresului ficatului datorat mâniei. Alte manifestări pot include indigestia, bolile obișnuite ale ficatului și cancerul. Mânia manifestată pe termen lung, cum ar fi ranchiuna sau furia excesivă, determină ficatul să emită constant foarte multă energie. Dacă țesuturile și organele din jur nu pot disipa acest exces de energie suficient de rapid, se va ajunge la un blocaj energetic la nivelul ficatului. În timp, acesta se va manifesta printr-o disfuncție la ficat, printr-o boală sau prin alte complicații, cum ar fi cancerul.

Dacă dorești să te vindeci pe tine însuți sau să vindeci alte persoane de mânie, cea mai simplă soluție constă în eliminarea blocajului energetic din zona ficatului.

În acest scop, poți aplica cele Patru Tehnici ale Puterii pentru vindecarea corpului emoțional al mâniei:

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Mâna mai apropiată este situată la 10-18 centimetri de ficat și arată către acesta. Mâna mai îndepărtată este situată la 40-50 de centimetri de corp și este așezată cu palma către abdomenul inferior, așa cum se arată în figura 20. Mâna apropiată creează un câmp de înaltă densitate în regiunea ficatului, în timp ce mâna îndepărtată creează un câmp de densitate redusă în zona abdomenului inferior. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul cu densitate ridicată către cel cu densitate redusă, respectiv dinspre ficat către abdomenul inferior, disipând astfel blocajul de la nivelul ficatului.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletul ficatului tău și roagă-l să se vindece singur: *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Energia ta este blocată, dar tu ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al ci [pronunția chineză pentru numărul șapte] *și dragă suflet, minte și corp al geou* [pronunția chineză pentru numărul nouă], *vă iubesc. Voi aveți puterea de a-mi vindeca mânia. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă în mod continuu numele numărului șapte (se pronunță „ci") și cel al numărului nouă (se pronunță „geou"). *Ci* stimulează vibrația celulară la nivelul ficatului. *Geou* stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior. Repetă cele două sunete unul după altul, astfel: *ci geou, ci geou, ci geou, ci geou*. În acest fel, energia va avea tendința să se transfere dinspre ficat înspre regiunea abdomenului inferior. Repetă cele două silabe cu voce tare sau în gând, cât mai rapid posibil. Din când în când, repetă: *„Îmi iubesc ficatul. Îmi iubesc ficatul. Îmi iubesc ficatul. Îmi iubesc ficatul".*

Figura 20. *Puterea Corpului aplicată pentru vindecarea mâniei*

Puterea Minții. Vizualizează un flux de lumină aurie care curge dinspre ficat către abdomenul inferior. Această lumină transferă încontinuu energia blocată la nivelul ficatului către abdomenul inferior. Vizualizează-ți ficatul într-o lumină verde strălucitoare, complet eliberat de obstrucții. Potrivit teoriei celor Cinci Elemente din medicina tradițională chineză, verdele este culoarea asociată cu elementul Lemn și cu ficatul.

Practică astfel timp de 3-5 minute o dată, de mai multe ori pe zi. Menține poziția O Mână Aproape, O Mână Departe pe întreaga durată a exercițiului.

Aceste tehnici terapeutice extrem de puternice determină scurgerea energiei dinspre ficat către abdomenul inferior. Dacă vei practica mai mult, energia pe care o disipezi din zona ficatului va sfârși prin a elimina complet blocajul de la nivelul acestuia. Continuă să practici această tehnică terapeutică până când mânia îți va dispărea cu totul. Odată cu vindecarea, vei remarca și alte beneficii, cum ar fi o îmbunătățire a stării tendoanelor și ochilor, faptul că dispui de mai multă energie, de o digestie mai bună, de o stare mai deplină de fericire; te poți vindeca inclusiv de un eventual cancer. Gândește-te că *poți* să îți vindeci mânia și ficatul.

Depresia, anxietatea, supraexcitația și exaltarea

Fericirea este principalul factor emoțional care influențează inima. Deși râsul este un remediu terapeutic de excepție, atunci când devine excesiv (la fel ca și starea de fericire), el nu îi face deloc bine inimii. De

fapt, o stare prea mare de exaltare poate provoca chiar un atac de cord.

Poate că ai prieteni sau cunoscuți care au avut un motiv subit de mare bucurie și care au făcut atac de cord. De ce? Deoarece inima lor a devenit atât de exaltată încât fluxul ei sanguin a fost blocat de energia în exces care s-a acumulat. Supraexcitația accelerează dramatic pulsul inimii, care devine uneori prea rapid pentru cantitatea de sânge și de oxigen pe care o primește. Un atac de cord se petrece atunci când inima nu mai reușește să furnizeze suficient sânge corpului.

Alți factori emoționali asociați cu inima sunt anxietatea și depresia. Orice om are din când în când stări de anxietate sau depresive, dar dacă se manifestă în exces, acestea pot conduce la paranoia, la oboseală extremă și chiar la tendințe suicidale. Pe scurt, ambele afecțiuni diminuează dramatic calitatea vieții.

În numeroșii ani de studiu și de vindecare, am ajuns la anumite concluzii referitoare la depresie și la anxietate, pe care aș dori să ți le împărtășesc. Depresia și anxietatea reprezintă blocaje energetice în zona inimii și a Centrului Mesajelor. Îți reamintesc că Centrul Mesajelor sau *chakra* inimii este un centru energetic de mărimea unui pumn localizat în spatele sternului, la mijlocul pieptului. El reprezintă centrul de comunicare al corpului. Dezvoltarea lui îi permite omului să comunice direct cu Dumnezeu și cu sufletele din univers, în planul spiritual. În schimb, blocajele la nivelul Centrului Mesajelor împiedică dezvoltarea corpului spiritual, a celui mental și a celui emoțional.

Emoțiile extreme, cum ar fi exaltarea, supraexcitația, depresia și anxietatea, reprezintă blocaje la nivelul Centrului Mesajelor. Implicit, aceste emoții dezechilibrate pot fi vindecate prin eliminarea blocajelor energetice și spirituale de la acest nivel.

Vindecarea dezechilibrelor emoționale de la nivelul inimii poate fi realizată cu ajutorul celor Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Mâna mai apropiată este situată la 10-18 centimetri de inimă și arată către aceasta. Mâna mai îndepărtată este situată la 40-50 de centimetri de corp și este așezată cu palma către abdomenul inferior, așa cum se arată în figura 21. Mâna apropiată creează un câmp cu o densitate înaltă în regiunea inimii, în timp ce mâna îndepărtată creează un câmp cu o densitate redusă în zona abdomenului inferior. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul cu densitate ridicată către cel cu densitate redusă, respectiv dinspre Centrul Mesajelor către abdomenul inferior, disipând astfel blocajul de la nivelul inimii.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletul Centrului Mesajelor (fie al tău, fie al altora) și roagă-l să se vindece singur: *„Dragă suflet, minte și corp al Centrului Mesajelor, dragă suflet, minte și corp al abdomenului meu inferior, dragi suflete, minți și corpuri ale mâinii mele apropiate și ale mâinii mele îndepărtate, ale* sahn *și* geou, *vă iubesc. Știu că voi aveți puterea de a-mi vindeca depresia, anxietatea, supraexcitația și/sau exaltarea. Vă rog să o faceți. Vă mulțumesc.*

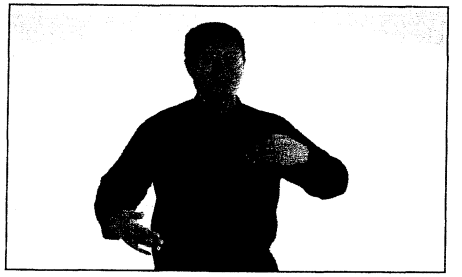


Figura 21. *Puterea Corpului aplicată pentru vindecarea depresiei și anxietății*

Puterile tuturor acestor suflete vor fuziona activ și îți vor vindeca emoțiile de la nivelul Centrului Mesajelor.

Puterea Sunetului. Repetă în mod continuu cuvântul chinezesc pentru numărul trei (se pronunță „sahn") și cel pentru numărul nouă (se pronunță „geou"). *Sahn* stimulează vibrația celulară la nivelul inimii. *Geou* stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior. Repetă cele două sunete unul după altul, astfel: *sahn geou, sahn geou, sahn geou, sahn geou.* În acest fel, energia va avea tendința să se transfere dinspre inimă către regiunea abdomenului inferior. Repetă cele două silabe cu voce tare sau în gând, cât mai rapid posibil. Din când în când, repetă: *„Centrul Mesajelor s-a deschis. Centrul Mesajelor s-a deschis. Centrul Mesajelor s-a deschis. Centrul Mesajelor s-a deschis".*

Puterea Minții. Vizualizează un flux de lumină aurie care curge dinspre Centrul Mesajelor către abdomenul inferior. Această lumină transferă încontinuu energia blocată la nivelul inimii către abdomenul inferior. Vizualizează-ți Centrul Mesajelor complet eliberat de obstrucții.

Practică astfel timp de 3-5 minute o dată, de mai multe ori pe zi. Menține poziția O Mână Aproape, O Mână Departe pe întreaga durată a exercițiului.

Gândește-te că *poți* să îți vindeci depresia, supraexcitația, exaltarea și anxietatea.

Îngrijorarea

Potrivit medicinii tradiționale chineze, principalul organ responsabil pentru digestie este splina. Printre altele, el este responsabil și pentru controlul fluxului sanguin sau menținerea sângelui în interiorul vaselor sanguine. Splina este asociată cu mușchii, gura și buzele, iar în planul emoțiilor, cu starea de îngrijorare. În consecință, orice disfuncție la nivelul splinei se poate traduce printr-o stare de îngrijorare, prin probleme musculare, prin herpes sau cancer la gură, sau prin buze umflate. Principiul funcționează inclusiv în sens contrar: oricare din aceste afecțiuni poate provoca un blocaj la nivelul splinei.

Starea de îngrijorare reprezintă o emoție relativ normală a ființei umane. Când ea devine însă excesivă, este cazul să rezolvăm această problemă, pornind de la premisa că îngrijorarea este emoția asociată cu splina. Potrivit Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, soluția stării de îngrijorare este eliminarea blocajelor de la nivelul splinei.

Vindecarea dezechilibrului emoțional al îngrijorării poate fi realizată cu ajutorul celor Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Mâna mai apropiată este situată la 10-18 centimetri de splină și arată către aceasta. Splina este localizată chiar sub

diafragmă, sub coastele din partea stângă a corpului. Mâna mai îndepărtată este situată la 40-50 de centimetri de corp și este așezată cu palma către abdomenul inferior, așa cum se arată în figura 22. Mâna apropiată creează un câmp cu densitate înaltă în regiunea splinei, în timp ce mâna îndepărtată creează un câmp cu densitate redusă în zona abdomenului inferior. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul cu densitate ridicată către cel cu densitate redusă, respectiv dinspre splină către abdomenul inferior, disipând astfel blocajul de la nivelul splinei.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletul splinei tale și roagă-l să se vindece singur: *„Dragă suflet, minte și corp al splinei mele, te iubesc. Energia ta este blocată, dar tu ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți mulțumesc.*

Dragă suflet, minte și corp al uu [pronunția chineză pentru numărul cinci] *și dragă suflet, minte și corp al geou* [pronunția chineză pentru numărul nouă], *precum și dragi suflete, minți și corpuri ale celor două mâini, ale abdomenului inferior și al luminii aurii strălucitoare, vă iubesc. Voi aveți puterea de a-mi vindeca îngrijorarea. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc".*

Figura 22. *Puterea Corpului aplicată pentru vindecarea stării de îngrijorare*

Puterea Sunetului. Repetă în mod continuu cuvântul chinezesc pentru numărul cinci (se pronunță „uu") și cel pentru numărul nouă (se pronunță „geou"). *Uu* stimulează vibrația celulară la nivelul splinei. *Geou* stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior. Repetă cele două sunete unul după altul, astfel: *uu geou, uu geou, uu geou, uu geou.* În acest fel, energia va avea tendința să se transfere dinspre splină către regiunea abdomenului inferior. Repetă cele două silabe cu voce tare sau în gând, cât mai rapid posibil. Din când în când, repetă: *„Îmi iubesc splina. Îmi iubesc splina. Îmi iubesc splina. Îmi iubesc splina".*

Puterea Minții. Vizualizează un flux de lumină aurie care curge dinspre splină către abdomenul inferior. Această lumină transferă încontinuu energia blocată la nivelul splinei către abdomenul inferior. Vizualizează-ți splina fericită, sănătoasă și complet eliberată de obstrucții.

Practică astfel timp de 3-5 minute o dată, de mai multe ori pe zi. Menține poziția O Mână Aproape, O Mână Departe pe întreaga durată a exercițiului. Gândește-te că *poți* să îți vindeci îngrijorarea și splina.

Durerea sufletească și tristețea

Occidentalii consideră că principala funcție al plămânilor este respirația. Medicina tradițională chineză asociază însă acest organ cu *chi*-ul corporal și cu *chi*-ul respiratoriu, respectiv cu nasul. În plus, plămânii asistă metabolismul apei și sunt asociați cu emoția durerii

sufletești și cu cea a tristeții (gândește-te la oftat). Adepții practicilor spirituale orientale știu că plămânii reprezintă o parte corporală care aparține Cerului.

Medicina Sufletului, Minții și Trupului consideră că durerea sufletească și tristețea sunt generate de un blocaj la nivelul plămânilor. Pierderea unui suflet drag poate provoca o tristețe atât de mare încât plămânii omului se blochează. Atunci când plămânii sunt blocați, omul răcește foarte ușor, obosește rapid și este încă și mai predispus la tristețe. Remediul vindecător al durerii sufletești și al tristeții constă în eliminarea blocajelor energetice de la nivelul plămânilor. În acest scop, tot ce avem de făcut este să aplicăm cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Mâna mai apropiată este situată la 10-18 centimetri de plămâni și arată către aceștia. Mâna mai îndepărtată este situată la 40-50 de centimetri de corp și este așezată cu palma către abdomenul inferior, așa cum se arată în figura 23 (pagina 266). Mâna apropiată creează un câmp cu densitate înaltă în regiunea plămânilor, în timp ce mâna îndepărtată creează un câmp cu densitate redusă în zona abdomenului inferior. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul cu densitate ridicată către cel cu densitate redusă, respectiv dinspre plămâni către abdomenul inferior, disipând astfel blocajul de la nivelul plămânilor.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletul plămânilor tăi (și alte suflete) și roagă-l să se vindece singur: *„Dragă*

suflet, minte și corp al plămânilor mei, dragi suflete, minți și corpuri ale abdomenului meu inferior, ale celor două mâini, ale sahn și geou și al luminii aurii strălucitoare, vă iubesc. Voi aveți puterea de a-mi vindeca tristețea și durerea sufletească. Vă rog să o faceți. Vă mulțumesc".

Figura 23. *Puterea Corpului aplicată pentru vindecarea stării de tristețe*

Puterea Sunetului. Repetă în mod continuu cuvântul chinezesc pentru numărul trei (se pronunță „sahn") și cel pentru numărul nouă (se pronunță „geou"). *Sahn* stimulează vibrația celulară la nivelul plămânilor. *Geou* stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior. Repetă cele două sunete unul după altul, astfel: *sahn geou, sahn geou, sahn geou, sahn geou*. În acest fel, energia va avea tendința să se transfere dinspre plămâni către regiunea abdomenului inferior. Repetă cele două silabe cu voce tare sau în gând, cât mai rapid posibil.

Puterea Minții. Vizualizează un flux de lumină aurie care curge dinspre plămânii tăi către abdomenul inferior. Această lumină transferă încontinuu energia blocată la nivelul plămânilor către abdomenul inferior. Folosește-te în acest scop și de puterea intenției și a vizualizării tale creatoare.

Practică astfel timp de 3-5 minute o dată, de mai multe ori pe zi. Menține poziția O Mână Aproape, O Mână Departe pe întreaga durată a exercițiului. Gândește-te că *poți* să îți vindeci durerea sufletească, tristețea și plămânii.

Teama

Emoția fricii este asociată cu rinichii. Atunci când ți-e frică, această emoție îți slăbește automat rinichii. Invers, dacă rinichii tăi nu funcționează corect, ai tendința să te sperii ușor, sau chiar să devii paranoic. Remediul care vindecă teama constă în eliminarea blocajelor energetice de la nivelul rinichilor. Aplică în acest scop cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Mâna mai apropiată este situată la 10-18 centimetri de spatele corpului, cu palma orientată către unul din rinichi. Rinichii sunt localizați de o parte și de alta a spatelui, la 5-8 centimetri deasupra taliei. Mâna mai îndepărtată este situată la 40-50 de centimetri de corp și este așezată cu palma orientată către coastele de pe partea opusă rinichiului indicat de prima mână, așa cum se arată în figura 24 de la pagina 268. Mâna apropiată creează un câmp cu densitate înaltă în regiunea rinichilor, în timp ce mâna îndepărtată creează un câmp cu o densitate redusă în zona coastelor. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul cu densitate ridicată către cel cu densitate redusă, respectiv dinspre rinichi către

coaste, disipând astfel blocajul de la nivelul rinichilor. Dacă îți obosesc mâinile, poți schimba poziția lor, indicând celălalt rinichi și coastele de pe partea opusă.

Puterea Sufletului. „Salută" sufletul rinichilor tăi și celelalte suflete și roagă-le să te vindece: *„Dragă suflet, minte și corp al rinichilor mei, dragi suflete, minți și corpuri ale coastelor, ale mâinilor, ale* geou [pronunția chineză pentru numărul nouă] *și* lu [pronunția chineză pentru numărul șase], *precum și al luminii aurii strălucitoare, vă iubesc. Voi aveți puterea de a-mi vindeca teama. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc".*

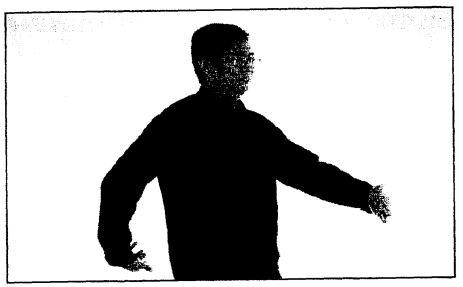


Figura 24. *Puterea Corpului aplicată pentru vindecarea stării de teamă*

Puterea tuturor acestor suflete va fuziona activ și îți va vindeca teama.

Puterea Sunetului. Repetă în mod continuu cuvântul chinezesc pentru numărul nouă (se pronunță „geou") și cel pentru numărul șase (se pronunță „lu"). *Geou* stimulează vibrația celulară la nivelul rinichilor. *Lu* stimulează vibrația celulară la nivelul cutiei toracice. Repetă cele două sunete unul după altul, astfel: *geou lu, geou lu, geou lu, geou lu.* În acest fel, energia va avea tendința să se transfere dinspre rinichi către

regiunea coastelor. Repetă cele două silabe cu voce tare sau în gând, cât mai rapid posibil.

Puterea Minții. Vizualizează un flux de lumină aurie care curge dinspre rinichi către cutia toracică. Această lumină transferă încontinuu energia blocată la nivelul rinichilor către cutia toracică, vindecându-ți astfel teama.

Practică astfel timp de 3-5 minute o dată, de mai multe ori pe zi. Menține poziția O Mână Aproape, O Mână Departe pe întreaga durată a exercițiului. Gândește-te că *poți* să îți vindeci teama și rinichii.

ALTE APLICAȚII MAI VASTE ALE MEDICINII SUFLETULUI, MINȚII ȘI TRUPULUI

Până acum, am vorbit în acest capitol despre câteva aplicații foarte specifice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. În realitate, aplicațiile acestei științe sunt mult mai vaste. Ea poate fi aplicată pentru vindecarea unui întreg grup de oameni, pentru vindecarea unei persoane (sau mai multora) aflate în partea opusă a planetei, pentru a te proteja de oamenii stresanți sau care te secătuiesc de energie, ba chiar și pentru a vindeca pământul-mamă. În continuare, ne vom ocupa pe scurt de aceste aplicații.

Vindecarea în grup

Imaginează-ți că ai în față un grup format din 20, 200, 2000, 20.000 sau chiar 2.000.000 de oameni. Toți cei din grup au propriile lor probleme de sănătate. Medicina Sufletului, Minții și Trupului permite oferirea

unei ședințe de vindecare simultană a tuturor acestor oameni, prin tehnica numită „Vindecarea în grup".

În China, am avut numeroase ocazii să practic vindecarea în grup în fața unor adunări formate din mai mult de 10.000 de oameni. În continuare îți voi prezenta câteva tehnici pe care le poți folosi în acest scop. Cele mai importante principii pe care trebuie să ți le reamintești sunt: *„Eu pot face acest lucru. Tu poți face acest lucru. Eu am puterea de a mă vindeca singur. Tu ai puterea de a te vindeca singur. Împreună, noi avem puterea de a vindeca întreaga lume".*

Vindecarea în grup funcționează perfect, oricâte boli sau probleme de sănătate au cei care alcătuiesc grupul. Ea este la fel de eficientă dacă este aplicată unui grup de persoane care se confruntă cu aceeași afecțiune (să zicem artrita), dar și dacă este aplicată unui grup de persoane care se confruntă cu probleme diferite. Nu trebuie să te preocupe bolile particulare ale unuia sau altuia din membrii grupului, pentru a le putea vindeca individual!

Atunci când oferi o ședință de vindecare în grup, le poți cere membrilor grupului să se identifice și să se roage pentru propria vindecare. Ei pot face acest lucru cu voce tare sau în sinea lor, privat sau public. După ce toată lumea s-a rugat pentru propria vindecare, poți aplica cele Patru Tehnici ale Puterii pentru a oferi grupului o vindecare în grup, adresându-te astfel cererilor de vindecare pe care le-a făcut fiecare membru al grupului în parte. Întregul proces durează numai câteva minute.

Puterea Sufletului. Începe prin a adresa o rugăminte sinceră lumii sufletelor. „Salută" sufletele tuturor celor cărora dorești să le oferi această ședință de vindecare și roagă-le să se vindece singure. „Salută" ființele sfinte cu care lucrezi de obicei și roagă-le să asiste acest proces de vindecare. Solicită binecuvântările vindecătoare ale sufletelor naturii și ale celor din univers. Iată în continuare un exemplu de invocare a vindecării sufletești în numele unui grup de persoane. Poți să aplici acest exemplu exact în această formă, sau îl poți personaliza așa cum dorești:

„Dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor celor din acest grup, vă iubesc. Voi vă puteți folosi propria Putere a Sufletului pentru a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Puterea sufletului, minții și trupului meu vă stă la dispoziție. Vă ofer vouă puterea mea vindecătoare.

Dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor îngerilor vindecători, ale Buddha-șilor, sfinților, guru-șilor și maeștrilor, vă iubim. Voi aveți o putere vindecătoare incredibilă. Vă rog, binecuvântați acest grup astfel încât fiecare din membrii săi să își poată vindeca trupul fizic, corpul emoțional, cel mental și cel spiritual.

Dragi suflete, minți și corpuri ale pământului-mamă, ale tuturor oceanelor, munților, râurilor, copacilor, florilor, orașelor și țărilor, vă iubim. Sunteți de acord să le oferiți o binecuvântare vindecătoare membrilor acestui grup?

Dragi suflete, minți și corpuri ale soarelui, lunii, tuturor planetelor, tuturor stelelor, tuturor galaxiilor și

tuturor universurilor, vă iubim. Sunteți de acord să le oferiți membrilor acestui grup o binecuvântare vindecătoare pentru a-și vindeca sufletele, mințile și corpurile?

Dragă suflet, minte și corp al luminii universale, te iubim. Tu ai puterea de a vindeca orice om. Te rog, vino și purifică-i pe toți cei din acest grup. Spală-i din creștetul capului până la tălpi, de la piele până la oase, inclusiv toate celulele lor. Te rog, oferă-le o binecuvântare vindecătoare pentru a-și dizolva blocajele la nivel celular și a-și vindeca astfel sufletele, mințile și corpurile.

Ne rugăm pentru vindecarea totală a corpului fizic, a celui emoțional, a celui mental și a celui spiritual al tuturor celor de față. Ne simțim cu toții profund onorați și binecuvântați. Vă mulțumim. Vă mulțumim. Vă mulțumim".

Puterea Corpului. Întinde o mână către grup (vezi figura 25 de la pagina 273). Alternativ, întinde-ți ambele mâini pentru a îmbrățișa întregul grup în binecuvântarea vindecătoare pe care o invoci. Susține poziția adoptată a mâinilor (oricare dintre ele) pe întreaga durată a meditației vindecătoare.

Puterea Sunetului. Repetă încontinuu: *„lumină universală, lumină universală, lumină universală, lumină universală".*

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie, violet sau în culorile curcubeului, extrem de strălucitoare, care scaldă întregul grup, purificându-i pe toți membrii săi din creștetul capului până la tălpi și de la piele până la oase. Această lumină universală pătrunde în celulele

lor și dizolvă blocajele la nivel celular. În acest fel, ea vindecă și echilibrează.

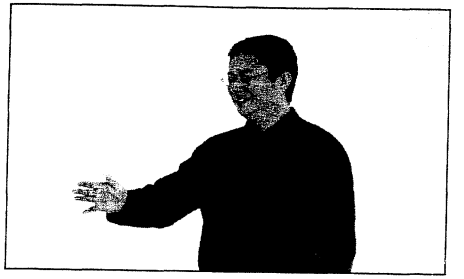


Figura 25. *Tehnica de vindecare cu o mână*

După circa 3-5 minute, încheie vindecarea în grup mulțumindu-le tuturor sufletelor pentru binecuvântările lor vindecătoare: *„Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".* În final, îngăduie cu respect sufletelor să se întoarcă de unde au venit: *„Gong song. Gong song. Gong song".*

Această tehnică revelează secretele simple, dar extrem de profunde, ale vindecării în grup. Practica ei se bazează pe un principiu extrem de puternic, recunoscut cu mii de ani în urmă: *„Universul este unul singur. El este una cu Dumnezeu".*

Toți suntem una. Atunci când vindeci o singură persoană, îi vindeci pe toți.

Vindecarea la distanță

Fizicienii cuantici ai secolului XX au ajuns la concluzia că *nu există timp și spațiu*. Practicanții spirituali cunosc acest adevăr de mii de ani. Meditațiile universale ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului exprimă plastic principiul afirmat de Lao Tse: „Stai acasă și cunoaște

universul". Într-adevăr, universul se află în fiecare celulă a corpului tău, în fiecare copac, în fiecare floare, ba chiar și în fiecare fir de nisip. Așa cum spuneam în ultimul capitol, budiștii susțin că „un fir de nisip conține 3000 de universuri". Altfel spus, cel mai mic lucru din univers conține în sine întregul univers. Această înțelepciune spirituală profundă se aplică inclusiv procesului de vindecare.

Chiar dacă te afli în America de Nord, tu poți vindeca o persoană care se află în Europa. Chiar dacă te afli în China, dacă auzi că fratele tău este bolnav în Africa de Sud, tu îl poți vindeca. Chiar dacă te afli la serviciu, dacă știi că tatăl tău a suferit un atac cerebral și se află pe un pat de spital, tu îl poți ajuta, vindecându-l la distanță.

Prin definiție, vindecarea la distanță nu depinde de spațiul fizic. Nu contează cât de aproape sau de departe ești de subiectul pe care dorești să îl vindeci. Gândește-te la persoana pe care dorești să o vindeci și sufletul ei se va prezenta instantaneu în fața ta. Orice vindecare pe care o poți oferi unei persoane din imediata ta apropiere poate fi oferită în egală măsură și unei persoane aflate la distanță. În esență, vindecarea la distanță nu diferă cu nimic de vindecarea aplicată unei persoane aflată chiar în fața ta. Puterea gândului, a mesajului și a vindecării depășește viteza luminii.

Să spunem că dorești să îi oferi o vindecare la distanță sorei tale, care se află în partea opusă a globului și care suferă de o durere de umăr. O modalitate constă în a-i da telefon și a-i oferi această ședință de vindecare

în timp ce vorbești cu ea, stabilind astfel o conexiune verbală. Alternativ, îi poți oferi o ședință de vindecare la distanță fără să vorbești cu ea și fără ca ea să știe ce faci. Ambele vindecări vor fi la fel de eficiente.

Uneori, vindecarea la distanță poate fi chiar mai puternică decât dacă pacientul se află în fața ta. Totuși, cei mai mulți dintre oameni preferă atingerea personală, pentru că așa sunt obișnuiți. Energia vindecării la distanță poate fi extrem de puternică. De aceea, este de preferat ca beneficiarul ei să închidă ochii atunci când o primește și să se relaxeze, ba chiar să doarmă. Dacă dispui de câteva minute seara sau dimineața, atunci când te trezești din somn, îi poți oferi cuiva o vindecare la distanță de 1-2 minute. Nu este exclus să se producă chiar un miracol.

Toate tehnicile terapeutice descrise în această carte pot fi folosite pentru vindecarea la distanță. Chiar dacă beneficiarul vindecării nu se află lângă tine, tu poți invoca prezența lui spirituală, rugându-i sufletul să vină alături de tine. Spre exemplu, poți ruga sufletul sorei tale: *„Vrei să vii și să stai în fața mea?"* De asemenea, îi poți ruga sufletul să se întindă în fața ta pentru a-i oferi o vindecare, sau te poți gândi pur și simplu la sora ta, oriunde s-ar afla aceasta. Nu contează dacă în momentul respectiv aceasta doarme, lucrează sau călătorește. Atât timp cât îi invoci sufletul sau te gândești la ea, sufletul ei (de fapt, o *proiecție* a acestuia) se va afla în fața ta.

După ce ai invocat sufletul sorei tale, aplică cele Patru Tehnici ale Puterii pentru a-l vindeca. De pildă,

poți arăta cu mâna către sufletul ei, poți repeta pronunția chinezească a anumitor numere sau diferite *mantra*-e, poți vizualiza o lumină strălucitoare care se revarsă asupra sufletului ei, dizolvând blocajele, și poți aplica Vindecarea Salutului după modelul de mai jos. La fel ca în cazul tuturor tehnicilor aplicate în cadrul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, vindecarea se produce mai întâi la nivelul sufletului, dar mintea, emoțiile și corpul sorei tale vor beneficia și ele de ea. Atunci când se produce la nivelul sufletului, vindecarea se reflectă imediat asupra minții, emoțiilor și corpului, care sunt strâns legate de suflet, principiul fundamental al ființei.

Spune „Salut"

Invocă puterea sufletului de a se vindeca singur: *„Dragă suflet, minte și corp al sorei mele, te iubesc. Dragă suflet, minte și corp al umărului sorei mele* [spre exemplu], *te iubesc. Tu ai puterea de a te vindeca singur. Te rog să o faci. Îți trimit la rândul meu binecuvântarea mea vindecătoare"*. Acest simplu act de intrare în contact cu sufletul sorei tale declanșează în corpul acesteia o reacție de vindecare. Această componentă a Vindecării Sufletului este marele secret al oricărei vindecări la distanță.

În continuare, spune „Salut" *mantra*-elor vindecătoare sau sufletelor naturii și roagă-le să susțină procesul de vindecare la distanță prin binecuvântările lor vindecătoare. Spre exemplu: *„Dragă suflet, minte și corp al* San San Jiu Liu Ba Yao Wu (3396815), *te iubesc. Ești de acord să îi oferi sorei mele o binecuvântare vindecătoare pentru umărul ei?"* Repetă apoi încontinuu:

San San Jiu Liu Ba Yao Wu. Sau: *„Dragă suflet, minte și corp al* Weng Ar Hong, *ești de acord să îi oferi o binecuvântare vindecătoare sorei mele?"* Apoi repetă încontinuu: *Weng Ar Hong*.

Arătarea cu mâna

Întinde-ți mâna și arată către sufletul sorei tale, pe care l-ai chemat în fața ta (vezi figura 25 de la pagina 273). Vizualizează imaginea sorei tale în fața ta. Această tehnică de vindecare cu o mână întărește conexiunea dintre tine și sufletul sorei tale.

Puterea Sunetului

Repetă timp de cel puțin un minut, cu voce tare sau în gând, *mantra*-ele sau numerele vindecătoare pe care le-ai invocat în timpul „Salutului".

Vizualizarea

Vizualizează o lumină aurie strălucitoare care se revarsă asupra umărului sorei tale. Alternativ, invocă și vizualizează Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha care se rotește în zona umărului sorei tale, sau pur și simplu un flux de lumină aurie care coboară prin creștetul capului acesteia, scăldând-o în întregime. O altă opțiune constă în a aplica o Meditație Universală, vizualizându-ți sora în interiorul abdomenului și învăluindu-i umărul în lumina și iubirea universului.

Durata procesului de vindecare

Vindecarea la distanță trebuie oferită timp de cel puțin un minut, aplicând metoda de Vindecare la Minut.

Alternativ, poți practica vindecarea la distanță timp de 3-5 minute, așa cum voi explica în capitolul 7, intitulat „Folosirea cele Patru Tehnici ale Puterii pentru vindecarea bolilor comune". În mod evident, poți prelungi această perioadă de timp oricât de mult dorești.

Uneori, durerea de umăr a sorei tale poate dispărea complet după prima ședință de vindecare la distanță oferită. În caz contrar, continuă să-i oferi astfel de ședințe până când durerea se vindecă definitiv. Mai devreme sau mai târziu, sora ta va descoperi că nu mai are nicio durere la nivelul umărului.

Nu uita să mulțumești

Atunci când practicăm vindecarea la distanță și alte metode ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, recunoștința este o premisă spirituală extrem de importantă. După ce ai invocat binecuvântarea vindecătoare a sufletelor sfinților, Buddha-șilor, îngerilor vindecători, soarelui, lunii, stelelor etc., nu trebuie să uiți să le mulțumești acestora și să îți exprimi recunoștința și aprecierea sinceră pentru maniera în care au răspuns cererii tale de binecuvântare și de vindecare. Încheie orice ședință de vindecare la distanță repetând: *„Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc. Gong song. Gong song. Gong song".*

Protecția

Ai observat vreodată că există oameni a căror energie îți face pur și simplu rău? Spre exemplu, te trezești că imiți fără să vrei comportamentul negativ al

unui prieten, sau că devii mai critic după ce ai petrecut o vreme alături de cineva care îi vorbește adeseori pe oameni de rău. În alte cazuri, te simți golit de energie ori de câte ori primești un telefon de la un prieten care obișnuiește să se plângă tot timpul. Sunt oameni a căror simplă prezență te întristează sau de enervează, riscând chiar să îți producă un atac subit de astm. Alteori, te întrebi fără să vrei de ce trezește în tine tot ce poate fi mai rău contactul cu cutare persoană. În situații extreme, ți se întâmplă să nu-ți vină să ieși din casă numai ca să nu te întâlnești cu astfel de persoane.

Toate aceste situații pot afecta calitatea vieții tale fizice, emoționale, mentale și spirituale. În unele cazuri, ele pot fi extrem de traumatizante, mai ales dacă afectează sănătatea și siguranța celor dragi. Cum te poți proteja astfel încât energia altor oameni să nu interfereze cu sănătatea și bunăstarea ta interioară?

Medicina Sufletului, Minții și Trupului oferă mai multe tehnici extrem de eficiente pentru a te proteja înainte de a ieși în public sau de a te întâlni cu oameni care îți displac. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici Vindecarea Salutului și să invoci protecția unei *mantra*-e puternice, a unui sfânt sau a unui instrument vindecător spiritual. De pildă, poți invoca protecția *mantra*-elor *San San Jiu Liu Ba Yao Wo,* a lui Guan Yin, a lui Iisus sau a Sferei Vindecătoare aurii a lui Sha, după modelul: *„Dragă suflet, minte și corp al Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, te iubesc. Îmi poți oferi o protecție totală de-a lungul întregii zile? Te rog, ajută-mă să rămân calm în următoarele 12 ore. Continuă să te*

rotești în jurul și în interiorul meu în tot acest interval de timp. Mă simt onorat. Îți mulțumesc". Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha te va înconjura instantaneu, oferindu-ți astfel protecția cerută.

Alternativ, poți recita în gând cuvintele: „*San San Gin Lin Ba Yao Wu*" sau „*lumină universală*". Poți invoca protecția Fecioarei Maria, a lui Shiva, a lui Guan Yin sau a lui Dumnezeu. Alege o *mantra* sau o ființă superioară și roag-o să te protejeze. În acest fel, câmpul tău energetic va fi protejat de un scut de lumină divină. Vei descoperi astfel că nu mai poți fi tulburat la fel de ușor ca de obicei și că energia celorlalți oameni nu te mai afectează aproape deloc. Chiar dacă te confrunți cu energii negative, acestea nu te mai pot ataca, întrucât nu pot trece de scutul de protecție divină din jurul tău.

Poți aplica aceleași tehnici pentru a-i proteja inclusiv pe cei dragi. Să zicem că îți trimiți pentru prima dată copilul la școală. Oferă-i o protecție de acest fel înainte de a pleca de acasă. Aplică Vindecarea Salutului și invocă protecția sfântului tău preferat sau a unei *mantra*-e. Spre exemplu, îl poți ruga pe Lao Tse să îți protejeze copilul: „*Dragă Lao Tse, te iubesc. Vrei să îmi protejezi copilul?*" Alternativ, poți invoca protecția Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha: „*Dragă Sferă Vindecătoare Aurie a lui Sha, te rog să îmi protejezi copilul cât timp se află la școală*". Dacă te temi ca cel mic să nu se lovească pe terenul de joacă, poți face o altă invocare de același fel: „*Dragă Sferă Vindecătoare Aurie a lui Sha, te rog să îmi protejezi copilul în timp ce se joacă. Te rog, nu-l lăsa să cadă.*

Ai grijă de el. Îți mulțumesc". În acest fel, Sfera Vindecătoare Aurie *chiar* îți va proteja copilul.

La fel ca în cazul tuturor tehnicilor prezentate în această carte, nu uita să mulțumești cu recunoștință ființelor sfinte, *mantra*-elor și instrumentelor vindecătoare spirituale pentru protecția lor. Exprimarea recunoștinței și a aprecierii reprezintă un act esențial de curtoazie, de care nu ar trebui să uiți niciodată.

Vindecarea la scară mare

Poluarea este o problemă majoră, care afectează pământul-mamă și întregul univers. Toate țările generează emisii de substanțe chimice toxice, produc deșeuri și dau naștere la alte forme de poluare. Gunoaiele, emisiile de noxe, deșeurile chimice, apele contaminate, și așa mai departe, reprezintă forme diferite de energie. Guvernele, corporațiile și institutele de cercetare au cheltuit miliarde de dolari pentru a studia, pentru a crea și pentru a se conforma politicilor de mediu adoptate în întreaga lume. Și totuși, problema pare fără soluție. Otrăvirea planetei noastre mamă continuă. Cum poate fi rezolvată această chestiune? Adevărata soluție a poluării depășește nivelul mental al oamenilor. Ea nu poate fi găsită decât pe nivelul sufletului.

Fizicienii cunosc Legea Conservării Energiei, care afirmă că energia nu dispare niciodată și nu poate fi distrusă. Energia nu poate decât să se transforme dintr-o formă în alta. Privind lucrurile din această perspectivă,

poluarea sau acumularea deșeurilor pot fi înțelese ca o atrofie, respectiv ca o altă formă de energie. Așa cum urina și fecalele reprezintă o atrofie sau o acumulare de deșeuri ale corpului, poluarea reprezintă o atrofie sau o acumulare de deșeuri ale pământului. Dacă îngrășăm câmpurile cu deșeurile umane, acestea din urmă se transformă însă în fertilizatori, asigurând substanțele nutritive de care au nevoie plantele. În acest fel, atrofia se transformă într-o atrofie negativă, respectiv în substanțe nutritive.

Organismul uman respinge atrofia, dar adoră atrofia negativă. Celulele canceroase sunt rezultatul atrofiei. Ele fac parte integrantă din deșeurile organismului, dar pot fi transformate. Spre exemplu, dacă suferi de cancer la plămâni, poți aplica tehnica numită O Mână Aproape, O Mână Departe pentru a vindeca această boală. În acest scop, poți repeta cuvintele care desemnează numerele vindecătoare trei și nouă în limba chineză (*san jiu*, se pronunță „sahn geou") și poți vizualiza cum lumina se disipează din regiunea plămânilor tăi. Deplasează prin puterea intenției mentale această lumină dinspre plămâni către abdomenul inferior. Vizualizează acest flux al luminii, iar energia va urma intenția ta. Energia din jurul celulelor canceroase ale plămânilor reprezintă o atrofie, dar dacă se deplasează către regiunea abdomenului inferior, ea se transformă într-o atrofie negativă, care reprezintă o substanță nutritivă pentru centrii energetici fundamentali din abdomenul inferior. În acest fel, o energie care era inițial negativă se transformă într-o

energie pozitivă. Yin se transformă în yang. Celulele canceroase se transformă din nou în celule normale.

Atrofia poluării poate fi la rândul ei transformată prin folosirea Puterii Sufletului. În acest scop, aplică Vindecarea Salutului și invocă o *mantra* puternică, un sfânt, dar și corporațiile și poluarea însăși, rugându-le să vindece această problemă. Ce-i drept, ar trebui ca foarte multe suflete – sufletul poluării, al Cerului, al lui Dumnezeu, sufletele îngerilor vindecători, ale Buddha-șilor și sfinților, precum și ale foarte multor oameni de pe pământ – să coopereze pentru a transforma poluarea planetară la o scară globală. Când va sosi timpul, toate sufletele din univers își vor uni eforturile pentru a transforma deșeurile și atrofia poluării într-o atrofie negativă, respectiv într-o hrană pentru planetă. Ai răbdare. Vindecarea se va produce atunci când va sosi timpul pentru această transformare globală.

CAPITOLUL 7

Folosirea celor Patru Tehnici ale Puterii pentru vindecarea bolilor comune

Până acum, ai învățat care sunt principalele teorii și metode practice aplicate de Medicina Sufletului, Minții și Trupului. Ai aflat astfel înțelepciunea simplă, dar sacră, și cunoașterea care stă la baza acestei noi medicini a secolului XXI: Puterea Sufletului și Vindecarea Salutului. Ai învățat o serie de exerciții practice pentru dezvoltarea Puterii Minții. Ți-au fost oferite o serie de *mantra*-e vindecătoare extrem de puternice, deopotrivă moderne și antice. Ai aflat cum trebuie să combini cele Patru Tehnici ale Puterii în Vindecarea la Minut, în Meditația Universală și în alte metode terapeutice simple. Ai aflat cum pot fi aplicate ele în programele de reducere a greutății corporale, de vindecare a cancerului și de echilibrare a emoțiilor.

Capitolul de față este cel mai practic din întreaga carte. El îți arată cum poți folosi cele Patru Tehnici ale Puterii din Medicina Sufletului, Minții și Trupului pentru a vindeca peste o sută de boli comune. Ai astfel la dispoziție un ghid terapeutic care îți explică cum poate fi aplicată Medicina Sufletului, Minții și Trupului pe

nivelul cel mai specific și mai concret. Folosește acest ghid ori de câte ori se ivește nevoia, deopotrivă pentru tine și pentru cei dragi. Folosește-l zilnic pentru a-ți vindeca sufletul, mintea și trupul.

Bolile comune incluse în acest capitol sunt (în această ordine): bolile capului, ale ochilor, ale nasului, ale gurii, ale urechilor, ale gâtului, ale plămânilor, răcelile, afecțiunile inimii, ale splinei și stomacului, ale ficatului și vezicii biliare, ale rinichilor și vezicii urinare, ale abdomenului inferior, bolile feminine, ale vaselor de sânge, ale oaselor și încheieturilor, și ale pielii.

Pentru fiecare boală, vei găsi în acest capitol o fotografie care îți va arăta ce poziție a Puterii Corpului trebuie să aplici, urmată de o descriere pe scurt a tehnicilor recomandate de aplicare a Puterii Corpului, Puterii Sufletului, Puterii Sunetului și Puterii Minții. În următoarele câteva pagini, voi adăuga o serie de informații suplimentare referitoare la cele Patru Tehnici ale Puterii aplicate în Medicina Sufletului, Minții și Trupului, pentru a-ți aprofunda astfel cunoștințele cu privire la acestea. În continuare, tot ce ai de făcut este să citești și să aplici cu încredere exemplele specificate pentru fiecare boală în parte, vindecându-te astfel pe tine și vindecându-i pe alții. Cele Patru Tehnici ale Puterii și Medicina Sufletului, Minții și Trupului sunt onorate să te servească.

PUTEREA CORPULUI

Principala tehnică de aplicare a Puterii Corpului pentru aproape orice boală este: O Mână Aproape, O Mână Departe.

Îți reamintesc că tehnica vindecătoare O Mână Aproape, O Mână Departe are la bază principiul potrivit căruia energia tinde să curgă în mod natural dinspre un câmp de energie densă către un câmp de energie redusă, datorită unei legi fizice generale. În acest scop, mâna apropiată este așezată întotdeauna la 10-18 centimetri de acea zonă a corpului care are densitatea energetică cea mai înaltă, în timp ce mâna îndepărtată este plasată la 40-50 de centimetri de corp, creând astfel o diferență de presiune sau de densitate între câmpurile energetice ale mâinilor și cele ale corpului.

Câmpul energetic dintre mâna apropiată și corp are o densitate relativ înaltă. Cel dintre mâna îndepărtată și corp are o densitate relativ scăzută. De aceea, energia va tinde să curgă în mod natural dinspre câmpul de densitate înaltă către cel de densitate redusă. În acest fel, excesul de energie sau energia blocată în zona mâinii apropiate va tinde să se deplaseze, dizolvând astfel blocajul energetic din regiunea respectivă și promovând astfel vindecarea durerii, a inflamației, a dezechilibrului emoțional, a chistului, tumorii, cancerului sau altor boli rezultate ca urmare a acestui blocaj.

Energia în exces se deplasează astfel către zona pe care o indică mâna îndepărtată. În majoritatea cazurilor, aceasta este regiunea abdomenului inferior, locul în care se află centrul *Dan Tian* Inferior, centrul energetic

fundamental care se bucură întotdeauna de orice cantitate suplimentară de energie. Dacă suferi simultan de o durere într-o anumită regiune a corpului și de o slăbiciune la nivelul unei alte regiuni, poți apropia o mână de zona dureroasă și poți arăta cu mâna mai îndepărtată zona slăbită, deplasând astfel energia în exces din zona dureroasă către regiunea slăbită care nu dispune de suficientă energie.

Tehnica numită O Mână Aproape, O Mână Departe poate deveni și mai eficientă dacă îți orientezi degetele în direcția în care dorești să curgă energia. Spre exemplu, dacă ai o durere de cap sau de gât și dorești ca energia să curgă *în jos*, eliberându-ți astfel zona afectată, îți poți orienta degetele de la mâna apropiată *în jos*. În acest fel, vei stimula deplasarea energiei dinspre zona capului sau a gâtului către cea a abdomenului inferior. Nu indica niciodată cu degetele capul sau gâtul, căci în acest fel nu vei face decât să contracarezi fluxul dorit al energiei în exces.

Pe de altă parte, dacă ai o slăbiciune degenerativă la nivelul creierului, cum ar fi memoria slabă, poți transfera energia *în sus*, dinspre abdomenul inferior către cap. În acest caz, mâna apropiată va arăta către un rinichi sau către Zona Muntelui Înzăpezit (partea de jos a spatelui), iar mâna îndepărtată va arăta către cap. Degetele de la mâna apropiată ar trebui să fie orientate *în sus*, pentru a trimite energia și lumina în direcția ascendentă.

Tehnica terapeutică O Mână Aproape, O Mână Departe este extrem de simplă, dar trebuie să fii foarte

atent atunci când o practici. Datorită poziției mâinilor, ea este o tehnică foarte vizuală, care îți permite să vezi cum operează procesul de vindecare. Chiar dacă ar fi practicată de una singură, această tehnică a Puterii Corpului poate aduce rapid beneficii prin reducerea sau dizolvarea blocajelor energetice și spirituale.

Data viitoare când ai o durere de cap sau o răceală, încearcă tehnica O Mână Aproape, O Mână Departe. Practicarea ei nu durează mai mult de câteva minute. În schimb, ar trebui practicată de cinci ori pe zi. Încă din prima zi vei fii uimit de ușurarea pe care o vei simți. A doua zi, diferența ar putea deveni majoră. Nu trebuie să crezi că dacă este atât de simplă, această tehnică nu este și foarte puternică. Ea reprezintă una din principalele contribuții ale maestrului Guo la procesul modern de vindecare.

PUTEREA SUFLETULUI

Puterea Sufletului este cea mai simplă, dar și cea mai importantă din cele Patru Tehnici ale Puterii. Folosirea ei presupune aplicarea formulei vindecătoare descrise în capitolul 2. Această formulă are cinci componente de bază:

1. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al* ..... [precizează organul bolnav],
2. Dăruiește-ți iubirea: *„Te iubesc"*.
3. Fă o afirmație pozitivă: *„Știu că ai puterea de a te vindeca singur"*.
4. Manifestă-ți intenția: *„Te rog să faci acest lucru"*.
5. Exprimă-ți recunoștința: *„Îți mulțumesc"*.

Repetă această formulă ori de câte ori dorești să te vindeci pe tine însuți sau să vindeci pe altcineva. În acest capitol vom aplica din plin această formulă, salutând de fiecare dată sufletele interioare ale zonei bolnave și ale mâinilor noastre. Deși poți să aplici formula în propria ta manieră, nu uita să te adresezi mai întâi de toate sufletelor interioare ale organismului tău.

PUTEREA SUNETULUI

În capitolele precedente am prezentat diferite instrumente de aplicare a Puterii Sunetului, inclusiv anumite *mantra*-e puternice precum *Weng Ar Song* și *„San San Jiu Liu Ba Yao Wu* (3396815), descrise în capitolul 4. În capitolul 6 am prezentat alte numere a căror repetare (a pronunției lor chineze) activează anumite zone corporale. Puterea Sunetului are la bază principiul corespondenței dintre sunete și vibrațiile celulare din anumite părți ale corpului. Dacă dorești să-ți reamintești cum trebuie aplicată suita numerică 3396815, consultă explicațiile detaliate și diagrama din capitolul 4 (vezi și figura 9 de la pagina 105).

Dacă vei repeta primele unsprezece numere, pronunțate în limba chineză, vei simți vibrații în diferite părți ale corpului. Dacă ai cel de-al treilea ochi deschis, vei putea vedea direct activarea acestor zone. Spre exemplu, numărul 1, *yi* (se pronunță „ii") activează vibrațiile celulare la nivelul capului și creierului. Poți verifica cu ușurință acest lucru. Pune-ți o palmă pe cap și repetă: *ii, ii, ii, ii, ii, ii, ii, ii*. Simte vibrația corespondentă din zona capului.

Majoritatea exemplelor din acest capitol folosesc o combinație de două numere pentru a transfera energia dintr-o parte a corpului în alta. Uneori este folosită chiar o combinație de trei numere. Transferul energetic care rezultă susține și stimulează transferul energetic activat de tehnica Puterii Corpului O Mână Aproape, O Mână Departe descrisă mai sus, precum și de vizualizarea mentală a luminii, descrisă mai jos. Așa cum am mai spus, fiecare instrument al celor Patru Tehnici ale Puterii este foarte puternic în sine, dar combinate împreună, ele devin mult mai eficiente (îndeosebi dacă includ și folosirea Puterii Sufletului).

În anumite exemple este repetat un singur număr, cu scopul de a acumula energie la nivelul unui organ sau al unei zone specifice din organism. Acest lucru se dovedește necesar îndeosebi pentru vindecarea afecțiunilor degenerative, care au la bază o insuficiență energetică manifestată la nivelul vibrației celulare. Tabelul 7 prezintă primele 11 numere în limba chineză, pronunțiile lor și zonele corporale pe care le stimulează.

Repetă aceste sunete (care corespund pronunției chinezești a primelor 11 numere) pentru activarea zonelor corporale corespondente. Îți reamintesc de asemenea că pentru orice boală poți aplica suita numerică *San San Giu Liu Ba Yao Wu* (3396815) sau poți repeta: „Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha", ca instrument al Puterii Sunetului. Poți invoca aceste două daruri divine ori de câte ori ai nevoie de o vindecare rapidă.

Tabelul 7. Numerele de la 1 la 11 în limba chineză

Număr	*Cuvântul în limba chineză*	*Pronunție*	*Zona stimulată*
1	yi sau yao	„ii" sau „iou"	cap, creier
2	ar	„ar"	inimă
3	san	„sahn"	piept, plămâni
4	si	„sih"	esofag
5	wu	„uu"	stomac, splină
6	liu	„lu"	coaste
7	chi	„ci"	ficat
8	ba	„bah"	ombilic
9	jiu	„geou"	abdomenul inferior
10	shi	„șih"	anus
11	shiyi	„șih-ii"	membre, extremități

PUTEREA MINȚII

Principala tehnică a Puterii Minții constă în vizualizarea luminii aurii sau albe strălucitoare. Dacă dorești să transferi energie dintr-o zonă corporală în alta (de regulă, dinspre zona indicată de mâna apropiată către cea indicată de mâna îndepărtată), vizualizează deplasarea luminii între cele două zone. De cele mai

multe ori, mâna îndepărtată arată către abdomenul inferior sau către centrul *Dan Tian* Inferior.

Vizualizarea luminii este preferabilă vizualizării directe a energiei. De asemenea, deplasarea luminii în interiorul corpului, de regulă către centrul *Dan Tian* Inferior, este preferabilă emanării de lumină către univers. Este mult mai bine să economisești energia deblocată, păstrând-o pentru un scop ulterior. Energia blocată nu este o energie rea în sine. Ea este o forță pozitivă care, dacă este mutată din regiunea blocajului, poate fi folosită într-o altă zonă a corpului în scopuri cât se poate de benefice.

Dacă la baza unei boli stă lipsa de energie, manifestată de regulă prin oboseală, slăbiciune sau schimbări degenerative, vizualizează primirea luminii direct de la univers și acumularea ei în zona care are nevoie de mai multă energie. Nu vizualiza niciodată trimiterea propriei energii în afara corpului. În acest fel, nu vei face decât să te golești de energie. Chiar dacă îți propui să vindeci o altă persoană, nu îi trimite propria ta energie.

Aplicarea Puterii Minții poate fi extrem de creativă și de flexibilă. Spre exemplu, dacă preferi, poți vizualiza o lumină în culorile curcubeului, în locul celei aurii sau albe strălucitoare.

CÂTEVA INSTRUCȚIUNI GENERALE

Cel mai bine este să practici toate tehnicile terapeutice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului într-o stare relaxată, de calm interior, și într-un mediu

cât mai plăcut. O astfel de stare și un astfel de mediu contribuie imediat la deschiderea sufletului, a minții, a sistemelor fiziologice, a organelor și a celulelor, astfel încât acestea pot beneficia mult mai plenar de efectele procesului de vindecare. În sine, o astfel de stare promovează echilibrul la nivelul vibrației celulare și al fluxului intern al energiilor. Mediul plăcut contribuie la rândul lui la mai buna deschidere interioară și la focalizarea minții asupra procesului de vindecare. Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să te vindeci mai rapid.

Tehnica de vindecare cu o mână

Tehnica de vindecare cu o mână, descrisă în capitolul 6 ca o tehnică a Puterii Corpului pentru vindecarea în grup și pentru vindecarea la distanță (vezi figura 25 de la pagina 273), va fi folosită pentru mai multe boli din acest capitol. Atunci când este folosită pentru autovindecare, tehnica de vindecare cu o mână este foarte ușor de aplicat:

- Arată cu o mână zona afectată. Mâna este situată la o distanță de 25-50 de centimetri de zona corporală (în anumite cazuri, mâna este ținută chiar mai aproape de corp; în alte cazuri, ea nu arată către zona afectată).
- Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care emană din zona respectivă. Imaginează-ți că zona este deblocată, transparentă și sănătoasă.
- Repetă suita numerică *San San Giu Liu Ba Yao Wu* (3396815) sau sunetul care corespunde numărului asociat cu zona respectivă.

- La fel ca în cazul bolilor la care trebuie folosită tehnica O Mână Aproape, O Mână Departe, practică timp de 3-5 minute o dată, de 3-5 ori pe zi.

Lungimea practicii

Majoritatea tehnicilor recomandate în continuare trebuie practicate câte 3-5 minute o dată, de 3-5 ori pe zi. Nu este nevoie să petreci mai mult timp pentru o ședință de vindecare. Totuși, dacă suferi de o durere sau de o boală cronică, ori dacă ești afectat de o boală care îți poate pune în pericol viața, cum este cancerul, cel mai bine este să folosești Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha împreună cu cele Patru Tehnici ale Puterii. „Salută" Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha și roag-o să se rotească în zona afectată de boală. Dacă suferi de o boală gravă, poți practica ședința de vindecare timp de o jumătate de oră sau o oră, fără probleme.

BOLI ALE CAPULUI

Amețeala

Puterea Corpului. Mâna apropiată este plasată pe partea laterală a capului, iar cea îndepărtată deasupra capului, pe partea opusă a acestuia.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al capului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te*

vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care îți învăluie creierul.

Observații

Pozițiile celor două mâini trebuie alternate în acest caz. Amețeala este o afecțiune provocată de regulă de o circulație capilară slabă în zona capului.

Dureri de cap în zona parietală

(în creștetul capului)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este plasată deasupra creștetului capului, iar cea îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al capului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre cap către abdomenul inferior.

Dureri de cap în zona frontală

(în zona frunții)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este plasată deasupra frunții și arată către punctul de mijloc dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang), iar cea îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al capului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre frunte către abdomenul inferior.

Dureri de cap în zona temporală

(în zona tâmplelor)

Puterea Corpului. Cele patru degete (cu excepția degetului mare) de la mâna apropiată arată către una din tâmple, iar cea îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al capului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre tâmplă către abdomenul inferior.

Observații

Nu arăta niciodată în sus cu mâna apropiată. Dacă ai dureri în zona ambelor tâmple, alternează poziția mâinilor.

Dureri de cap în zona sub-occipitală

(la baza cefei)

Puterea Corpului. Cele patru degete (cu excepția degetului mare) de la mâna apropiată arată către ceafă,

iar cea îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al capului și al cefei mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea din spate a capului către abdomenul inferior.

Observații

Această afecțiune este provocată de regulă de către acumularea tensiunilor în zona gâtului.

Hipertensiune

Presiune sistolică mare, presiune diastolică mare (hipertensiune sistolică)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către creștetul capului sau este orientată cu palma către frunte, iar cea îndepărtată este ținută

în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al sistemului meu circulator, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre cap către abdomenul inferior.

Observații

Urmează această procedură dacă ai presiunea sistolică și cea diastolică mari, sau dacă ai presiunea sistolică mare și cea diastolică normală.

Hipertensiune

Presiune sistolică normală, presiune diastolică mare (hipertensiune diastolică)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul inimii sau al pieptului (Centrul Mesajelor), iar cea îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al sistemului meu circulator, te iubesc. Știu că ai*

puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale ar-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *ar-jiu,* care înseamnă 2-9 (se pronunță „ar-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre inimă către abdomenul inferior.

Observații

Urmează această procedură dacă ai presiunea sistolică normală și cea diastolică mare. Hipertensiunea este cauzată de acumularea unui exces de energie la nivelul inimii.

Hipotensiune

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior), iar cea îndepărtată arată creștetul capului, către frunte sau către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale centrului meu Dan Tian Inferior și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete,*

minți și corpuri ale mâinilor mele, ale jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către cap.

Observații

Nu aplica această procedură dacă suferi de glaucom.

Atac cerebral

(paralizie pe partea stângă a corpului)

Puterea Corpului. Mâna apropiată: palma dreaptă este orientată cu fața către partea dreaptă a creierului (sau degetele ei arată către aceasta). Mâna îndepărtată: palma stângă este orientată cu fața către partea laterală stângă a corpului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale creierului meu, ale sistemului meu nervos și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă*

vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea dreaptă a capului către partea stângă a corpului.

Observații

Paralizia pe partea stângă a corpului se datorează unei hemoragii sau unui cheag de sânge (unui blocaj energetic) în partea dreaptă a creierului. De aceea, ai grijă să îți așezi corect mâinile, căci inversarea lor poate înrăutăți această stare.

Atac cerebral

(paralizie pe partea dreaptă a corpului)

Puterea Corpului. Mâna apropiată: palma stângă este orientată cu fața către partea stângă a creierului (sau degetele ei arată către aceasta). Mâna îndepărtată: palma dreaptă este orientată cu fața către partea laterală dreaptă a corpului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale creierului meu, ale sistemului meu nervos și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu*

că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea stângă a capului către partea dreaptă a corpului.

Observații

Paralizia pe partea dreaptă a corpului se datorează unei hemoragii sau unui cheag de sânge (unui blocaj energetic) în partea stângă a creierului. De aceea, ai grijă să îți așezi corect mâinile, căci inversarea lor poate înrăutăți această stare.

Îngroșarea arterelor cerebrale

(arterioscleroză cerebrală)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către orice parte laterală a capului; scutură rapid palma. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale creierului meu și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre cap către abdomenul inferior sau care emană în jurul creierului.

Tumoare la creier

(cancer cerebral)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către tumoare de la o distanță de cinci centimetri; mișcă rapid degetul mijlociu. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale celulelor mele canceroase, vă iubesc. Ați luat-o însă într-o direcție greșită. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure și de a reveni la normal. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona tumorii către abdomenul inferior.

Observații

Nu te gândi nicio clipă la tumoare. Imaginează-ți tot timpul că zona respectivă a capului este sănătoasă și că strălucește în lumină. Transmite iubirea ta absolută tumorii, respectiv celulelor canceroase, dar și celorlalte celule ale creierului.

Senilitate, demență, Boala lui Alzheimer

Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Plasează-ți ambele mâini în spatele corpului, cu palmele orientate către Zona Muntelui Înzăpezit.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al Zonei Muntelui Înzăpezit, te iubesc. Știu că ai puterea de a-mi dinamiza energia. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a-mi dinamiza Zona Muntelui Înzăpezit. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează un munte acoperit cu zăpadă în Zona Muntelui Înzăpezit. Imaginează-ți un soare puternic, foarte fierbinte, care strălucește deasupra

muntelui. Zăpada se topește, iar energia sub forma aburului se ridică și hrănește orice parte a corpului care are nevoie de vindecare.

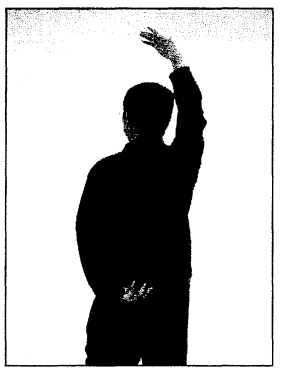
Observații

Senilitatea și Boala lui Alzheimer sunt rezultatul unei proaste funcționării a rinichilor. Soluția constă în fortificarea Zonei Muntelui Înzăpezit pentru a stimula astfel rinichii. După ce aceștia sunt suficient stimulați, trimite energia lor ascendent, pentru a hrăni creierul.

Senilitate, demență, Boala lui Alzheimer

Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către un rinichi sau către Zona Muntelui Înzăpezit. Mâna îndepărtată este plasată deasupra creștetului capului.



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al creierului meu, te iubesc. Știu că tu ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care emană din Zona Muntelui Înzăpezit și avansează ascendent de-a lungul coloanei

vertebrale către creștetul capului (punctul de acupunctură Bai Hui), unde hrănește creierul.

Observații

Nu aplica această tehnică dacă suferi de hipertensiune, daci ai o tumoare la creier sau cancer cerebral.

Hiperactivitate

(la copii)

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare cu o singură mână, orientând-o asupra copilului. Mângâie copilul pe cap sau scutură-ți mâna deasupra creștetului capului său, la circa cinci centimetri de acesta.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al creierului lui Alice* [să zicem], *te iubesc. Știu că tu ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a tămădui creierul lui Alice. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

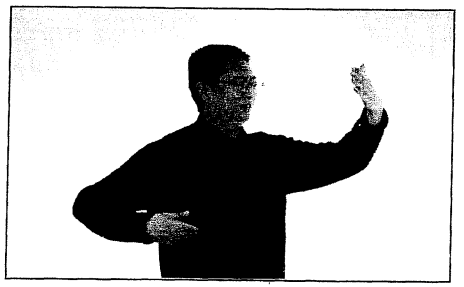
Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care coboară din univers și pătrunde în creierul copilului. Gândește-te la el ca la un copil inteligent și focalizat.

BOLI ALE OCHILOR

Miopie

(recent apărută)

Puterea Corpului. Mâna apropiată: palma dreaptă arată către ficat din diagonală; ea trebuie scuturată. Mâna îndepărtată arată către frunte sau către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang). Dacă și ficatul este slăbit, mâna stângă arată către abdomenul inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).



Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor și ale ficatului meu, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-yi,* care înseamnă 7-1 (se pronunță „ci-ii"). Dacă mâna stângă arată către abdomenul inferior, repetă cuvintele *chi-giu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către punctul central dintre sprâncene.

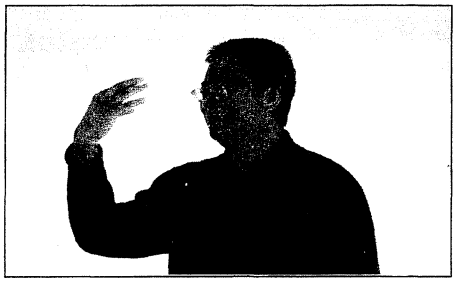
Observații

„Ficatul este conectat cu ochii". Într-adevăr, potrivit medicinii tradiționale chineze, ochiul este conectat cu

meridianul ficatului. De aceea, ochii reflectă adeseori starea de sănătate a ficatului.

Cataractă

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare cu o singură mână. Îndoaie ușor vârfurile degetelor (ca și cum ai ține în palmă o sferă sau un glob ocular). Mâna este situată la o distanță de 10-18 centimetri de ochi.



Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a tămădui creierul lui Alice. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc."*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care înconjoară ochiul afectat și care se disipează ușor. Imaginează-ți că celulele de la suprafața globului ocular intră în vibrație. Vizualizează globul ocular ca fiind deja curat, strălucitor și limpede.

Glaucom

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către frunte sau către punctul central dintre sprâncene

(punctul de acupunctură Yin Tang). Mâna îndepărtată este așezată cu palma către ficat, din diagonală.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor și ale ficatului meu, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-chi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-chi,* care înseamnă 1-7 (se pronunță „ii-chi").

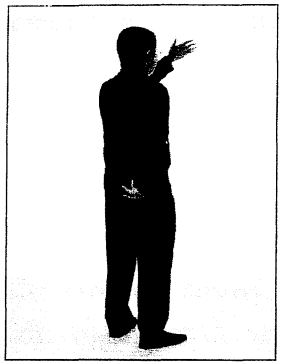
Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre punctul central dintre sprâncene către ficat.

Observații

Nu arăta cu degetele de la mâna apropiată direct către ochi, întrucât o energie prea mare le-ar putea distruge țesuturile extrem de delicate.

Atrofia retinei

Puterea Corpului. Mâna apropiată este orientată către centrul spatelui inferior (Zona Muntelui Înzăpezit). Mâna îndepărtată arată către frunte sau către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang).



Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea de jos a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit) către punctul central dintre sprâncene.

Ochi iritați, usturimi în zona ochilor

(oftalmie, conjunctivită)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este orientată către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre punctul central dintre sprâncene către abdomenul inferior.

Lăcrimare cronică

(Dacriocistită)

Puterea Corpului. Se aplică tehnica vindecării cu o singură mână. Palma este ținută fix la o distanță de 25-38 de centimetri de ochiul afectat (eventual de amândoi ochii).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Privește fix către palma din față cu amândoi ochii, fără a clipi, până când ochii încep să lăcrimeze.

Observații

Lăcrimarea cronică este rezultatul unui blocaj la nivelul canalelor lacrimale. Privirea fixă, fără a clipi, stimulează glandele lacrimare, care încep să secrete lacrimi, contribuind astfel la curățarea canalelor și la eliminarea blocajelor.

Apariția punctelor sau liniilor în fața ochilor

(puncte plutitoare)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este orientată către spatele inferior/rinichi (Zona Muntelui Înzăpezit). Mâna îndepărtată arată către ochi.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor și rinichilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona rinichilor (Zona Muntelui Înzăpezit) către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang).

Observații

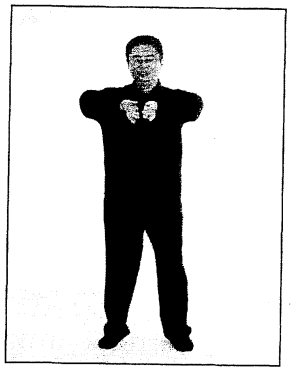
Dacă rinichii sunt slăbiți, amplifică mai întâi nivelul energetic în regiunea lor urmând procedura descrisă la secțiunea „Inflamarea rinichilor" (pagina 366).

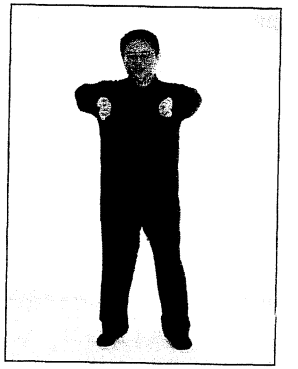
Ochi încrucișați

(Strabism)

Puterea Corpului. Apropie-ți dosul palmelor în fața ochilor, apoi depărtează-le gradat și urmărește-le cu privirea.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ochilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*





Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează despărțirea ochilor și funcționarea lor corectă.

Observații

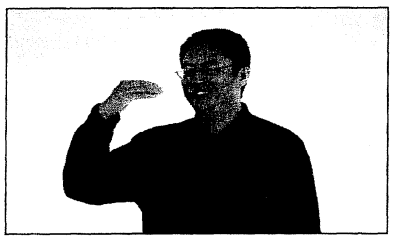
Ochii încrucișați se vindecă în timp. De aceea, repetă această procedură cât mai des. Dacă numai un singur ochi privește strâmb, mișcă-ți o singură mână în fața lui, pentru a-l alinia. Dacă ochii privesc în direcții opuse (opusul strabismului), începe cu dosul palmelor distanțate și apropie-le lent.

BOLI ALE NASULUI

Congestia unei nări

(sinuzită și rinită nazală) - Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare cu o singură mână. Ține-o în fața nării blocate și scutur-o.



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al nării mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-wu,* care înseamnă 3-5 (se pronunță „sahn-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care iese afară din nara blocată.

Congestia unei nări

(sinuzită și rinită nazală) - Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare cu o singură mână. Arată cu degetul arătător nara blocată, de la cinci centimetri distanță.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al nării mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-san-wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

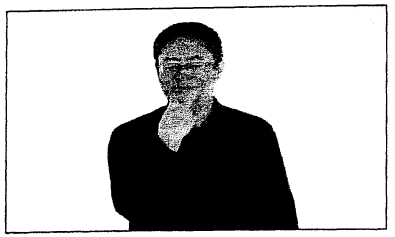
Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-san-uu-giu,* care înseamnă 1-3-5-9 (se pronunță „ii-sahn-uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care iese din nara blocată și curge în jos, trecând prin plămâni, către stomac, până când ajunge în centrul *Dan Tian* Inferior (abdomenul inferior).

Congestia ambelor nări

(sinuzită și rinită nazală) - Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul arătător și cu cel mijlociu, despărțite în V, către cele două nări. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior) și trebuie scuturată.



Puterea Sufletului.

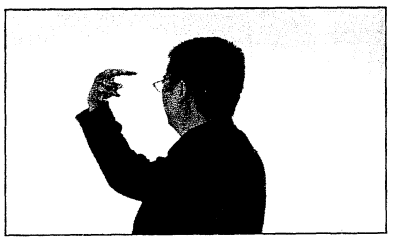
„Dragi suflete, minți și corpuri ale nărilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care strălucește în regiunea nasului.

Congestia ambelor nări

(sinuzită și rinită nazală) - Pasul 2 din 2



Puterea Corpului.

Mâna apropiată arată cu degetul arătător și cu cel mijlociu, despărțite în V, către cele două părți laterale din jurul punctului central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang), de la cinci centimetri distanță. Degetele sunt orientate puțin în jos. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul stomacului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale nărilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale*

mâinilor mele, ale yi-san-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

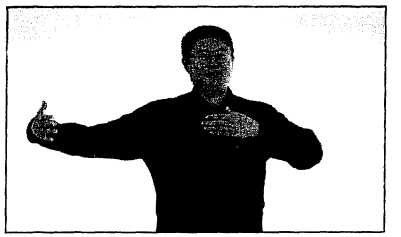
Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-san-uu,* care înseamnă 1-3-5 (se pronunță „ii-sahn-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care iese din nas și curge în jos, trecând prin plămâni, până în stomac.

Nas înfundat sau care curge

(datorită răcelii, alergiilor și inflamațiilor)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul pieptului, deasupra sfârcurilor. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții laterale a corpului, în dreptul pieptului.



Puterea Sufletului.

„Dragă suflet, minte și corp al nasului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi su-flete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale san-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-uu,* care înseamnă 3-5 (se pronunță „sahn-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre plămâni către stomac.

Observație

Această afecțiune se datorează unui blocaj energetic la nivelul plămânilor.

Nas și sinusuri înfundate, însoțite de febră

(rinită acută și sinuzită)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul pieptului. Mâna îndepărtată este întinsă în față, la nivelul pieptului, cu degetele indicând în direcția opusă corpului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al nasului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-uu,* care înseamnă 3-5 (se pronunță „sahn-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre plămâni către stomac.

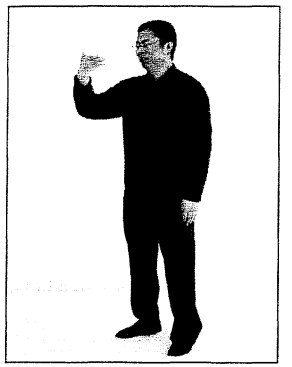
Observație

Această procedură nu trebuie urmată mai mult de două minute. În caz contrar, riști să pierzi energie, căci degetele de la mâna îndepărtată arată în direcția opusă corpului.

Curgere cronică a nasului

Nas înfundat sau care curge

(datorită răcelii, alergiilor și inflamațiilor)



Puterea Corpului. Aplică tehnica de vindecare cu o singură mână. Palma este ușor îndoită și arată cu degetele către nas sau către punctul central dintre sprâncene (punctul de acupunctură Yin Tang).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al nasului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-yi,* care înseamnă 3-1 (se pronunță „sahn-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre plămâni către nas.

BOLI ALE GURII

Răni sau ulcerații care formează cavități

(herpes simplex 1)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către ulcerație. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul stomacului; palma este orientată puțin în jos.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ulcerației mele (herpesului meu), te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și*

corpuri ale mâinilor mele, ale yi-wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-wu-giu,* care înseamnă 1-5-9 (se pronunță „ii-uu-geou").

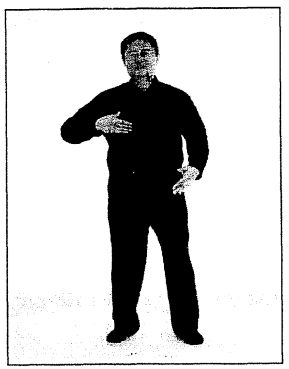
Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ulcerație către abdomenul inferior.

Observație

Urmează această procedură numai dacă ai ulcerații care formează cavități (goluri) în interiorul buzelor sau al gurii.

Răni sau ulcerații care formează protuberanțe *(herpes simplex 2)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ulcerației mele (herpesului meu), te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru.*

Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *wu-giu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ulcerație către abdomenul inferior, trecând prin stomac.

Observație

Urmează această procedură numai dacă ai ulcerații care formează răni externe sau protuberanțe pe buze sau în jurul gurii (în exterior).

Limbă mărită

Puterea Corpului. Mâna apropiată: palma dreaptă este orientată în sus, chiar deasupra ombilicului. Mâna îndepărtată: palma stângă este orientată în sus, chiar sub ombilic.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al San Jiao, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca și de a te echilibra singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale 3396815 și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *San San Jiu Liu Ba Yao Wu,* care înseamnă 3396815 (se pronunță „sahn-sahn-geou-lu-bah-iou-uu").

Puterea Minții. Vizualizează suita numerică 3396815 scăldată într-o sferă de lumină aurie strălucitoare la nivelul centrului *Dan Tian* Inferior.

Dureri de dinți, gingii umflate *(gingivită)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată: cele patru degete (cu excepția degetului mare) arată către zona afectată. Mâna îndepărtată arată către stomac (abdomenul superior).

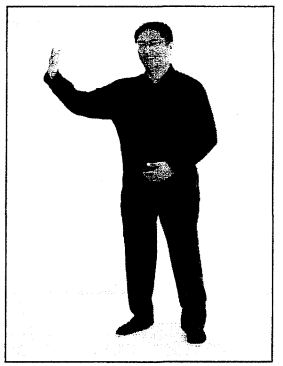
Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale dinților și ale gingiilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-uu-giu,* care înseamnă 1-5-9 (se pronunță „ii-uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona afectată către abdomenul inferior, trecând prin stomac.

Gingii care se retrag, paradontoză

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată arată către gură și către gingii.



Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale dinților și ale gingiilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *giu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către gingii.

Paralizie facială, cu gura strâmbată către stânga *(Paralizia lui Bell 1)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către partea stângă a feței (cea strâmbă). Mâna îndepărtată arată către partea dreaptă a feței (cea normală).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale feței și ale nervilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de*

a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea stângă a feței (cea strâmbă) către partea dreaptă a feței (cea normală).

Observații

Strâmbarea gurii către stânga se datorează paraliziei nervului facial de pe partea dreaptă a feței. Partea normală a feței are mai puțină energie. Mușchii ei sunt slăbiți. De aceea, energia trebuie deplasată dinspre zona de densitate mai mare (partea strâmbă a feței) către această zonă.

Paralizie facială, cu gura strâmbată către dreapta

(Paralizia lui Bell 2)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către partea dreaptă a feței (cea strâmbă). Mâna îndepărtată arată către partea stângă a feței (cea normală).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale feței și ale nervilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre partea dreaptă a feței (cea strâmbă) către partea stângă a feței (cea normală).

Observații

Strâmbarea gurii către dreapta se datorează paraliziei nervului facial de pe partea stângă a feței. Partea normală a feței are mai puțină energie. Mușchii ei sunt slăbiți. De aceea, energia trebuie deplasată dinspre zona de densitate mai mare (partea strâmbă a feței) către această zonă.

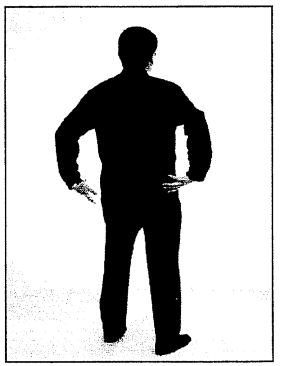
BOLI ALE URECHILOR

Țiuituri în urechi

(tinită) - Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către zona inferioară a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit). Mâna îndepărtată arată către zona inferioară a spatelui.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al Zonei Muntelui Înzăpezit, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a-mi dinamiza Zona Muntelui Înzăpezit. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*



Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care emană din zona inferioară a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit).

Țiuituri în urechi

(tinită) - Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către un rinichi. Mâna îndepărtată arată către urechea afectată.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al urechii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre rinichi către urechea afectată.

Observații

Țiuitul în urechi este cauzat de o slăbiciune la nivelul rinichilor. Pasul 1 are rolul de a dinamiza Zona Muntelui Înzăpezit pentru a întări *chi*-ul rinichilor.

Vindecarea acestei afecțiuni poate dura multă vreme, mai ales dacă este cronică.

Surzenie

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către urechea afectată. Mâna îndepărtată arată către urechea opusă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale urechilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre urechea afectată către urechea opusă.

Observație

Dacă ambele urechi sunt afectate, poziția mâinilor trebuie alternată.

Pierderea auzului

(auz neclar)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către urechea afectată. Degetele sunt strânse în formă de cupă

și nu trebuie să atingă urechea. Mâna îndepărtată arată către urechea opusă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale urechilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre urechea afectată către urechea opusă.

Observație

Dacă ambele urechi sunt afectate, poziția mâinilor trebuie alternată. Practică această tehnică cu perseverență, căci restabilirea auzului este un proces lent.

Surzenie cauzată de medicamente

(surzenie iatrogenă)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către urechea afectată. Mâna îndepărtată arată către urechea opusă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale urechilor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că*

aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre urechea afectată către urechea opusă.

Durere la nivelul urechii, datorată inflamării urechii mijlocii

(otită medie)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul urechii afectate. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al urechii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-giu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-giu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare

care curge dinspre urechea afectată către abdomenul inferior.

BOLI ALE GÂTULUI

Dureri cronice de gât

(faringită, amigdalită, laringită)

Puterea Corpului. Se aplică tehnica de vindecare cu o singură mână. Toate cele cinci degete arată către gât, deschizându-se și închizându-se încontinuu.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al gâtului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează cum membranele gâtului se întind și se relaxează alternativ, emanând o lumină aurie sau albă strălucitoare și devenind din ce în ce mai elastice.

Observații

Inflamația cronică a gâtului, durerile de gât și membranele rigide și contractate la nivelul gâtului sunt simptome asociate cu centrul *Dan Tian* Inferior. Dacă problemele persistă mai mult de 2-3 săptămâni, consultă un medic, întrucât acest lucru poate indica o boală mai gravă.

Inflamație acută a gâtului

(gât înfundat)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către gât. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al gâtului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre gât către abdomenul inferior.

Oreion

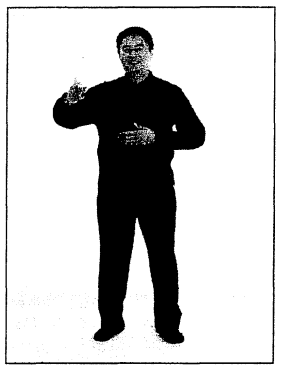
(glandele faciale sau parotide umflate)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul plămânilor. Ambele mâini sunt orientate ușor către exterior (pentru a reduce energia stomacului).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului și plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și*

corpuri ale mâinilor mele, ale wu-san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *uu-san,* care înseamnă 5-3 (se pronunță „uu-sahn").



Puterea Minții. Vizualizează în regiunea plămânilor o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează.

Observații

Oreionul are drept cauză un exces de energie acumulată în regiunea plămânilor și a stomacului. Poziția mâinilor dizolvă simultan excesul de energie din cele două regiuni. Nu urma această procedură mai mult de trei minute o dată. De asemenea, nu o practica decât o dată sau de două ori pe zi. În caz contrar, riști să pierzi prea multă energie corporală. Nu mânca alimente reci (cum este înghețata) și nu bea băuturi reci (de la frigider).

Cancer la tiroidă

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către tumoare. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul atriului drept al inimii (colțul din stânga sus al inimii, dacă aceasta este privită frontal).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al tiroidei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele,*

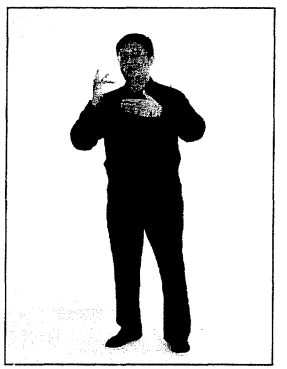
ale yi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-ar,* care înseamnă 1-2 (se pronunță „ii-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care emană din regiunea tumorii, disipându-se.

Glandă tiroidă hiperactivă

(hipertiroidie)



Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către glanda tiroidă. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul atriului drept al inimii (colțul din stânga sus al inimii, dacă aceasta este privită frontal).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al tiroidei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-ar,* care înseamnă 1-2 (se pronunță „ii-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge din regiunea glandei tiroide către atriul drept al inimii.

BOLI ALE PLĂMÂNILOR

Bronșită, traheită, emfizem pulmonar

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul plămânului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul plămânului opus.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp ale plămânilor mei, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *san,* care înseamnă 3 (se pronunță „sahn").

Puterea Minții. Vizualizează-ți plămânii complet purificați. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din plămânul afectat.

Observație

Dacă amândoi plămânii sunt afectați, alternează poziția mâinilor.

Astm

Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul plămânilor. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții de jos a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-jiu,* care înseamnă 3-9 (se pronunță „sahn-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre plămâni către Zona Muntelui Înzăpezit.

Astm

Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul părții de jos a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul plămânilor.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-san *și ale luminii, vă iubesc. Știu*

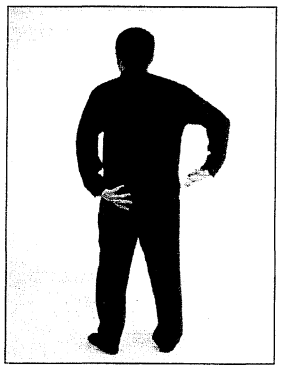
că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-san,* care înseamnă 9-3 (se pronunță „geou-sahn").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre Zona Muntelui Înzăpezit către plămâni. Vizualizează-ți plămânii complet purificați și sănătoși.

Tuberculoză

Pasul 1 din 2



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul rinichilor. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții de jos a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale plămânilor și rinichilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care strălucește puternic la nivelul celor doi rinichi.

Observație

Tuberculoza se datorează de regulă unei epuizări a energiei yin. Procedura descrisă la pasul 1 are rolul de a acumula energie în regiunea rinichilor.

Tuberculoză

Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul plămânilor. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții laterale a corpului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei, te iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

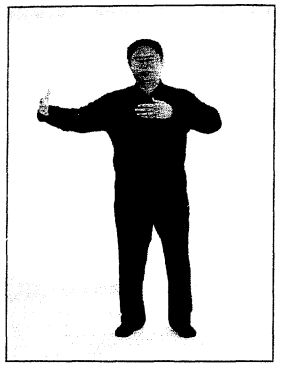
Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *san,* care înseamnă 3 (se pronunță „sahn").

Puterea Minții. Vizualizează în regiunea plămânilor o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează. Vizualizează-ți plămânii complet purificați și sănătoși.

Observație

Alternează pozițiile celor două mâini.

Exces de flegmă



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul pieptului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții laterale a pieptului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *san,* care înseamnă 3 (se pronunță „sahn").

Puterea Minții. Vizualizează în regiunea plămânilor o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează. Vizualizează-ți plămânii complet purificați și sănătoși.

Observație

Excesul de flegmă se datorează unui surplus de energie la nivelul plămânilor.

Tuse măgărească

(pertuzie)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții laterale a abdomenului inferior.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului și pieptului meu, vă iubesc. Știu că aveți*

puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *wu-jiu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre stomac către abdomenul inferior.

Observații

În medicina occidentală, toate tipurile de tuse sunt asociate cu plămânii. În medicina tradițională chineză, tusea măgărească este considerată o „tuse a stomacului", provocată de aerul rece blocat în stomac.

Pneumonie

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul plămânului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi*

suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale san-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-jiu*, care înseamnă 3-9 (se pronunță „sahn-geou").

Puterea Minții. Vizualizează-ți plămânii complet purificați și sănătoși, strălucind într-o lumină aurie sau albă strălucitoare.

RĂCELILE

Răceală

(fără ca plămânii să fie afectați)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută la nivelul părții superioare a pieptului. Mâna îndepărtată este ținută la nivelul plămânilor, deasupra sfârcurilor.

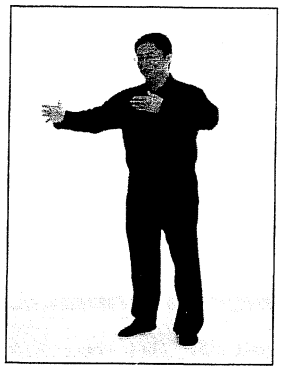
Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale pieptului și ale plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-wu-jiu*, care înseamnă 3-5-9 (se pronunță „sahn-uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din regiunea pieptului.

Răceală

(dublată de febră mare)



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută la nivelul părții superioare a pieptului. Mâna îndepărtată este întinsă înainte, cu degetele arătând în direcția opusă corpului; este situată deasupra sfârcurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale pieptului și ale plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *san-wu*, care înseamnă 3-5 (se pronunță „sahn-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din regiunea pieptului.

Observație

Nu urma această procedură mai mult de două minute, întrucât energia este direcționată în afara corpului prin mâna îndepărtată.

Răceală

(după o pierdere de sânge)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută la nivelul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută la nivelul plămânilor sau al pieptului, deasupra sfârcurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale pieptului și ale plămânilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-san,* care înseamnă 9-3 (se pronunță „geou-sahn").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către plămâni.

Observație

Urmează această procedură numai dacă răcești ca urmare a unei pierderi de sânge datorate unei operații sau unei răni.

BOLI ALE INIMII

Puls neregulat

(aritmie)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută la nivelul abdomenului inferior. Mâna îndepărtată este ținută puțin mai jos de nivelul inimii.

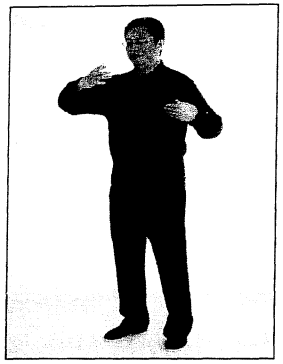
Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al inimii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-san *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-san,* care înseamnă 9-3 (se pronunță „geou-sahn").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină aurie sau albă strălucitoare. Imaginează-ți că este deja sănătoasă.

Toate celelalte afecțiuni cardiace

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ventriculului stâng (partea stângă a inimii, puțin sub și spre stânga sfârcului stâng). Mâna îndepărtată este ținută în fața atriului drept (partea dreaptă a inimii, la dreapta sfârcului stâng și puțin mai sus decât mâna apropiată).



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al inimii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină aurie, albă sau roșie strălucitoare. Imaginează-ți că este deja sănătoasă.

BOLI ALE SPLINEI ȘI STOMACULUI

Inflamarea stomacului sau gastrită

Pasul 1 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în fața ficatului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri al stomacului și al ficatului meu, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-chi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă*

rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *wu-chi,* care înseamnă 5-7 (se pronunță „uu-ci").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre stomac către ficat.

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 1 timp de două minute, continuă cu procedura de la pasul 2. Această primă procedură facilitează scurgerea energiilor prin venele din regiunea stomacului.

Inflamarea stomacului sau gastrită

Pasul 2 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este mâna dreaptă; aceasta arată către ficat și trebuie scuturată. Mâna îndepărtată este mâna stângă; ea este ținută în dreptul atriului drept al inimii (partea dreaptă a sfârcului stâng).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului, ale ficatului și ale inimii mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-ar*, care înseamnă 7-2 (se pronunță „ci-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către atriul drept al inimii.

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 2 timp de două minute, oprește-te. Repetă primii doi pași timp de alte două minute fiecare, după care treci la procedura de la pasul 3.

Inflamarea stomacului sau gastrită

Pasul 3 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este mâna stângă. Aceasta este orientată cu palma către partea stângă a inimii, la nivelul sfârcului (partea din stânga sfârcului stâng). Mâna îndepărtată este mâna dreaptă, care este ținută cu palma către partea dreaptă a inimii, puțin mai sus decât mâna stângă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului, ale ficatului și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

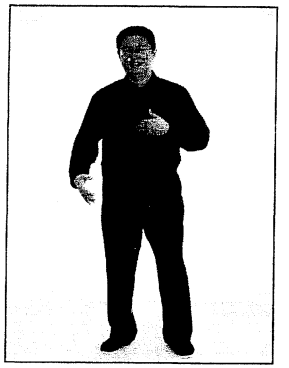
Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar*, care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină roșie strălucitoare. Imaginează-ți că ea este deja sănătoasă.

Observație

Urmează procedura de la pasul 3 timp de cinci minute. Această etapă finală stimulează buna circulație a sângelui prin întregul corp.

Ulcer duodenal



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în fața abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ulcerului meu stomacal, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *wu-giu*, care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din regiunea stomacului.

Observație

Aplică această procedură timp de maxim trei minute. O durată mai lungă a practicii poate cauza lăsarea în jos a stomacului.

Stomac lăsat în jos

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută sub stomac, cu palma orientată ușor în sus. Mâna îndepărtată este ținută în fața abdomenului inferior.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al stomacului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-uu,* care înseamnă 9-5 (se pronunță „geou-uu").

Puterea Minții. Vizualizează-ți stomacul în poziția normală (ridicată). Din el emană o lumină aurie sau albă strălucitoare.

Splină mărită

(splenomegalie) - Pasul 1 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața splinei. Mâna îndepărtată este ținută în fața ficatului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al splinei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *chi,* care înseamnă 7 (se pronunță „ci").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre splină către ficat.

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 1 timp de două-trei minute, continuă cu procedura de la pasul 2.

Splină mărită

(splenomegalie) - Pasul 2 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului. Mâna îndepărtată este ținută în fața pieptului, deasupra sfârcurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al splinei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de*

a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-ar,* care înseamnă 7-2 (se pronunță „ci-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către atriul drept (regiunea din dreapta sus a inimii).

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 2 timp de două-trei minute, continuă cu procedura de la pasul 3.

Splină mărită

(splenomegalie) - Pasul 3 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este mâna stângă. Aceasta este orientată cu palma către partea stângă a inimii, la nivelul sfârcului (partea din stânga sfârcului stâng). Mâna îndepărtată este mâna dreaptă, care este ținută cu palma către partea dreaptă a inimii, puțin mai sus decât mâna stângă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale splinei, ale inimii și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină roșie strălucitoare. Imaginează-ți că ea este deja sănătoasă.

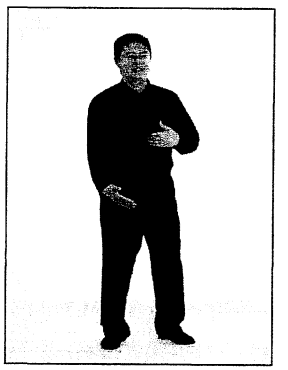
Observație

Urmează procedura de la pasul 3 timp de cinci minute. Această etapă finală stimulează buna circulație a sângelui prin întregul corp.

Diabet

(nivel ridicat al glicemiei din sânge)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața pancreasului (în partea stângă a stomacului). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior), cu palma ușor orientată în sus, către vezica urinară.



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al pancreasului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *wu-jiu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre pancreas către abdomenul inferior.

Observații

Urmează această procedură timp de maxim trei minute. În cazul diabetului, avem de-a face cu un exces de energie în zona pancreasului, care nu mai produce suficientă insulină. Simptomele și efectele bolii includ adeseori o senzație excesivă de sete și nevoia frecventă de a urina. Diabetul este o boală care are nevoie de timp pentru a se vindeca.

Glicemie redusă

(hipoglicemie)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în fața pancreasului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al pancreasului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către pancreas.

Observație

Nivelul redus al glicemiei arată o insuficiență energetică la nivelul pancreasului.

Digestie proastă

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului, ale intestinului subțire și ale întregului meu sistem digestiv, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *uu-jiu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre stomac către abdomenul inferior.

Observație

O metodă alternativă constă în indicarea cu o mână a stomacului și în repetarea *mantra*-ei *San San Jiu Liu Ba Yao Wu* (3396815, se pronunță „sahn sahn geou lu bah iou uu").

Alergii alimentare

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului și ale sistemului meu imunitar, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *uu-jiu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre stomac către abdomenul inferior.

Observație

Alergiile alimentare indică un exces de energie în regiunea stomacului.

BOLI ALE FICATULUI ȘI VEZICII BILIARE

Inflamarea ficatului

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului sau poate arăta cu degetele către acesta. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-jiu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către abdomenul inferior.

Ficat mărit

Pasul 1 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața stomacului. Mâna îndepărtată este ținută în fața ficatului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale stomacului și ale ficatului meu, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-chi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *uu-chi,* care înseamnă 5-7 (se pronunță „uu-ci").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre stomac către ficat.

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 1 timp de două minute, continuă cu procedura de la pasul 2. Această primă procedură facilitează scurgerea energiilor prin venele din regiunea stomacului.

Ficat mărit

Pasul 2 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul pieptului (Centrului Mesajelor).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ficatului și ale inimii mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-ar,* care înseamnă 7-2 (se pronunță „ci-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către atriul drept al inimii (situat în partea dreaptă a sfârcului stâng).

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 2 timp de două minute, oprește-te. Repetă primii doi pași timp de alte două minute fiecare, după care treci la procedura de la pasul 3.

Ficat mărit

Pasul 3 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este mâna stângă. Aceasta este orientată cu palma către partea stângă a inimii, la nivelul sfârcului (partea din stânga sfârcului stâng). Mâna îndepărtată este mâna dreaptă, care este ținută cu palma către partea dreaptă a inimii, puțin mai sus decât mâna stângă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ficatului, ale inimii și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină roșie strălucitoare. Imaginează-ți că ea este deja sănătoasă.

Observație

Urmează procedura de la pasul 3 timp de cinci minute. Această etapă finală stimulează buna circulație a sângelui prin întregul corp.

Icter

(cauzat de hepatită)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul vezicii urinare, puțin înclinată în jos.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-jiu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către abdomenul inferior.

Ciroza ficatului

Pasul 1 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în fața ficatului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-chi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-chi,* care înseamnă 9-7 (se pronunță „geou-ci").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către ficat.

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 1 timp de două-trei minute, continuă cu procedura de la pasul 2.

Ciroza ficatului

Pasul 2 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului. Mâna îndepărtată este ținută în fața pieptului, deasupra sfârcurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *chi-ar,* care înseamnă 7-2 (se pronunță „ci-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ficat către atriul drept (regiunea din dreapta sus a inimii).

Observație

După ce ai urmat procedura de la pasul 2 timp de două-trei minute, continuă cu procedura de la pasul 3.

Ciroza ficatului

Pasul 3 din 3

Puterea Corpului. Mâna apropiată este mâna stângă. Aceasta este orientată cu palma către partea stângă a inimii, la nivelul sfârcului (partea din stânga sfârcului stâng). Mâna îndepărtată este mâna dreaptă, care este ținută cu palma către partea dreaptă a inimii, puțin mai sus decât mâna stângă.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale ficatului, ale inimii și ale sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează-ți inima scăldată într-o lumină roșie strălucitoare. Imaginează-ți că ea este deja sănătoasă.

Observație

Urmează procedura de la pasul 3 timp de cinci minute. Îngroșarea țesuturilor ficatului se datorează unei vibrații celulare neadecvate la nivelul acestui organ. De aceea, ciroza indică un deficit de energie la nivelul ficatului.

Hepatită B și C

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în fața ficatului. Ea trebuie scuturată. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ficatului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale*

chi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-jiu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din regiunea ficatului.

Observație

Hepatita B se datorează unui număr prea mic de celule ale ficatului și unui exces de energie la acest nivel.

Pietre la ficat și inflamarea vezicii biliare

(colecistită) - Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată: degetul mijlociu arată către vezica biliară (situată în partea frontală dreaptă a cutiei toracice). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al vezicii mele biliare, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-jiu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre vezica biliară către abdomenul inferior.

Observație

Atunci când pietrele se mută din ficat în vezica biliară, durerile pot fi foarte intense. În acest caz, urmează procedura de la pasul 2.

Pietre la ficat și inflamarea vezicii biliare

(colecistită) - Pasul 2 din 2

(Folosit numai pentru dizolvarea pietrelor; dacă este vorba de o simplă inflamație, nu trebuie să aplici această procedură.)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată către abdomenul inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul vezicii biliare.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al vezicii mele biliare, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* chi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *chi-jiu,* care înseamnă 7-9 (se pronunță „ci-geou").

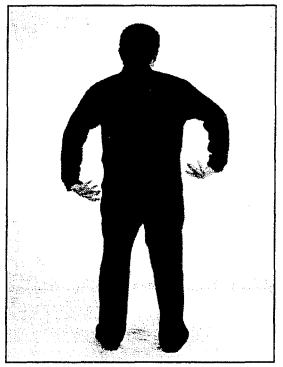
Puterea Minții. Vizualizează o rază de lumină aurie sau albă strălucitoare (ca de laser) care dizolvă pietrele.

Observație

Pasul 2 este folosit pentru transferul energiei dinspre centrul *Dan Tian* Inferior către vezica biliară, în scopul dizolvării pietrelor.

BOLI ALE RINICHILOR ȘI ALE VEZICII URINARE

Inflamarea rinichilor, atrofia rinichilor, pietre la rinichi (nefrită acută și cronică)



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul rinichiului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul celuilalt rinichi sau în dreptul părții inferioare a spatelui (Zona Muntelui Înzăpezit).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale rinichilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singuri. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea rinichilor.

Inflamarea tractului urinar, inflamarea vezicii urinare *(uretrită, cistită)*

Fază acută

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul vezicii urinare. Mâna îndepărtată este ținută de cealaltă parte a vezicii, cu degetele orientate puțin în jos, ca să disipeze energia în exces.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al vezicii mele urinare, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea vezicii urinare.

Inflamarea tractului urinar, inflamarea vezicii urinare

Fază cronică - Pasul 1 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul părții de jos a vezicii urinare, respectiv al părții de jos a abdomenului. Mâna îndepărtată este ținută de cealaltă parte a vezicii. După trei minute, mâinile trebuie schimbate între ele.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al vezicii mele urinare, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă care strălucește puternic în regiunea vezicii urinare.

Inflamarea tractului urinar, inflamarea vezicii urinare

Fază cronică - Pasul 2 din 2

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul vezicii urinare. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al vezicii mele urinare, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă*

vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea vezicii urinare.

Observații

Vasele de sânge blocate din peretele vezicii urinare și al tractului urinar conduc la o insuficiență a fluxului sanguin, și implicit a energiei din aceste țesuturi.

Polipi sau tumori la vezica urinară

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către polipul sau către tumoarea din vezică. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (lateral).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale tumorii și vezicii mele urinare, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi tumori, ați luat-o într-o direcție greșită. Vă rog să vă transformați din nou în celule normale. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea vezicii urinare.

BOLI ALE ABDOMENULUI INFERIOR

Prostată mărită sau inflamată

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către prostată și trebuie scuturată. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (lateral).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al prostatei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea glandei prostate. Imaginează-ți că aceasta revine la mărimea ei normală (se micșorează).

Dureri în jurul ombilicului

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către zona dureroasă. Mâna îndepărtată este ținută de cealaltă parte a abdomenului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al ombilicului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea ombilicului.

Diaree

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul stomacului sau a părții superioare a abdomenului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al sistemului meu digestiv, te iubesc. Știu că ai*

puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale jiu-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-wu,* care înseamnă 9-5 (se pronunță „geou-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către stomac.

Observații

Diareea este cauzată de vibrația celulară din organele digestive. Dacă afecțiunea persistă, bea mai multe lichide, pentru a menține echilibrul electrolitic și pentru a împiedica deshidratarea. În caz de diaree cronică, mănâncă timp de câteva zile câțiva căței de usturoi fripți.

Constipație

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului superior. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (lateral).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale intestinului meu subțire și ale intestinului meu gros, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* wu-jiu *și ale luminii, vă*

iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *uu-jiu,* care înseamnă 5-9 (se pronunță „uu-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul superior către cel inferior.

Incontinență

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul punctului de acupunctură Zhong Jie, situat la 4 *cun* (circa 10 centimetri) sub ombilic. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (Zona Muntelui Înzăpezit).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale vezicii și tractului meu urinar, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre Zona Muntelui Înzăpezit către vezică și către tractul urinar.

Hemoroizi

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul anusului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale anusului și hemoroizilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dispuneți de prea multă energie. Trimiteți o parte din această energie către zona Dan Tian Inferior. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* shi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *shi-jiu,* care înseamnă 10-9 (se pronunță „șih-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona hemoroizilor către centrul *Dan Tian* Inferior.

BOLI FEMININE

Fibrom uterin

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către fibrom sau către tumoare. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al uterului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

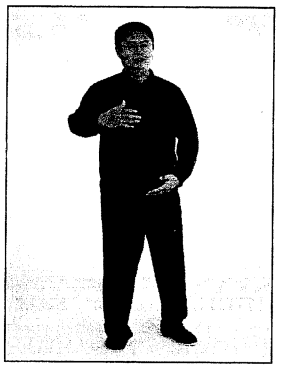
Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea uterului.

Observații

Când tumoarea începe să dispară, apar cheaguri de sânge. Acesta este un semn bun. Dacă hemoragia uterină persistă (dacă fluidul eliminat își schimbă culoarea de la maroniu la roșu), încetează această practică și aplică în locul ei următoarea procedură.

Ciclu dificil (menoragie) sau hemoragie datorată unui fibrom uterin



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul uterului, cu palma ușor orientată în sus. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții superioare a abdomenului, cu palma ușor orientată în jos.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al uterului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te*

vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale jiu-wu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-uu,* care înseamnă 9-5 (se pronunță „geou-uu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre uter către abdomenul superior.

Noduli, chisturi sau tumori la sân

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către zona chistului. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul celuilalt sân.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al sânului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* san *(sau* ar*) și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *san* sau cuvântul *ar,* care înseamnă 3, respectiv 2 (se pronunță „sahn", respectiv „ar").

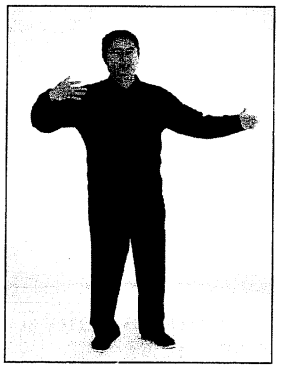
Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care emană din regiunea chistului.

Observație

Dacă există chisturi la ambii sâni, alternează poziția mâinilor între ele.

BOLI ALE VASELOR DE SÂNGE

Dezechilibrul temperaturii corporale



Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută lângă partea mai caldă a corpului, în dreptul pieptului sau al plămânilor. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții opuse (mai rece) a corpului.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale inimii și sistemului meu circulator, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre regiunea mai caldă a corpului către regiunea mai rece.

Inflamarea aortei

(arterită)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul pieptului (Centrul Mesajelor). Mâna îndepărtată

este ținută de asemenea la nivelul pieptului și arată cu degetele în față.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al inimii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *ar,* care înseamnă 2 (se pronunță „ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea inimii.

Observații

Aceasta este o situație de urgență. De aceea, sună mai întâi la 112. Abia apoi urmează această procedură timp de maxim trei minute.

Inflamarea venelor

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu cele patru degete (în afara degetului mare) către piciorul afectat, dinspre partea laterală. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul atriului drept al inimii, deasupra nivelului sfârcurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al inimii mele,*

te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale shiyi-ar *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *shiyi-ar,* care înseamnă 11-2 (se pronunță „șih-ii-ar").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre venele afectate către atriul drept al inimii.

Observație

Dacă ai o senzație de greutate în picioare sau ți se umflă picioarele atunci când te ridici și când mergi, lucrează pentru îmbunătățirea circulației.

BOLI ALE OASELOR ȘI ÎNCHEIETURILOR

Dureri ale cefei (cauzate de curent)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul cefei. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al cefei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre ceafă către abdomenul inferior.

Observație

Expunerea neprotejată la energia naturală a curenților de aer poate conduce la o acumulare în exces a energiei și la un blocaj energetic în corp, datorită cărora apar durerile și rigiditatea.

Excrescențe (ciocuri sau pinteni) ale osului cervical

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către zona afectată sau către ceafă. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al cefei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea excrescenței.

Rigiditate la nivelul umărului

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul umărului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al umărului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* shiyi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *shiyi-jiu,* care înseamnă 11-9 (se pronunță „șih-ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre umărul afectat către piept.

Aderiuni la nivelul umărului

(mușchi și tendoane lipite)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul umărului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior).

suflet, minte și corp al umărului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale shiyi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *shiyi-jiu,* care înseamnă 11-9 (se pronunță „șih-ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea zonei afectate.

Probleme ale părții inferioare a spatelui

(osteoartrită, probleme ale coloanei la nivel lombar)

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu în sus, către zona afectată. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul coastelor.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al spatelui meu inferior, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu-liu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-liu,* care înseamnă 9-6 (se pronunță „geou-lu").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea afectată.

Disc deplasat

(hernie de disc lombar)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a spatelui, cu fața către discul deplasat.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale discului meu deplasat și ale coloanei mele vertebrale, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către zona afectată.

Observație

Dacă nu este cauzată de o traumă sau de o rană sportivă, această afecțiune este rezultatul unui deficit

energetic în zona spatelui (al unei slăbiciuni la nivelul meridianului Du).

Dureri ale spatelui, care coboară pe picior *(sciatică)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu palma către zona afectată. Alternativ, ea poate arăta cu degetul mijlociu către această zonă. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul părții inferioare a abdomenului (centrul *Dan Tian* Inferior), sau de cealaltă parte a corpului, la nivelul șoldurilor.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale spatelui, picioarelor și nervilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* shiyi-jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *shiyi-jiu,* care înseamnă 11-9 (se pronunță „șih-ii-geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona afectată a abdomenului inferior către partea opusă a corpului.

Dureri în partea de jos a spatelui

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul părții dureroase a spatelui. Mâna îndepărtată este ținută în partea opusă a spatelui.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al spatelui meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în zona dureroasă a spatelui.

Observație

Alternează poziția mâinilor între ele.

Dureri artritice la genunchi *(osteoartrita genunchiului)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul genunchiului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul celuilalt genunchi.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale genunchilor mei, vă iubesc. Știu că aveți puterea de*

a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale shiyi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *shiyi,* care înseamnă 11 (se pronunță „șih-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în zona dureroasă a genunchiului afectat.

Gleznă dureroasă

Puterea Corpului. Se folosește tehnica de vindecare cu o singură mână. Cele patru degete ale mâinii (mai puțin degetul mare) arată către zona afectată.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al gleznei mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* shiyi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *shiyi,* care înseamnă 11 (se pronunță „șih-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează în regiunea gleznei.

Inflamarea măduvei spinării

(osteomielită)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută deasupra osului afectat. Mâna îndepărtată este ținută în partea de jos a zonei afectate.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale oaselor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* shiyi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *shiyi,* care înseamnă 11 (se pronunță „șih-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge în jos din zona afectată.

Observație

Această procedură direcționează energia din zona afectată în jos; în caz contrar, infecția s-ar putea răspândi de-a lungul întregii măduve a spinării.

Cavități în măduva spinării

(cavități osteomielitice)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (*Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul zonei afectate.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale oaselor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou"). Dacă zona afectată este un membru, repetă cuvintele *jiu-shiyi,* care înseamnă 9-11 (se pronunță „geou-șih-ii).

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către zona afectată.

Observație

Această procedură direcționează energia din zona afectată în jos; în caz contrar, infecția s-ar putea răspândi de-a lungul întregii măduve a spinării.

Densitate redusă a oaselor

(osteoporoză)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (*Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul zonei afectate.

Puterea Sufletului. *„Dragi suflete, minți și corpuri ale oaselor mele, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a vă vindeca singure. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu,* care înseamnă 9 (se pronunță „geou"), sau cuvintele *jiu-shiyi,* care înseamnă 9-11 (se pronunță „geou-șih-ii).

Puterea Minții. Vizualizează-ți întregul sistem osos strălucind puternic într-o lumină aurie sau albă, puternic, sănătos, dens și plin de energie.

Observații

Imaginează-ți că Zona Muntelui Înzăpezit furnizează din ce în ce mai multă energie rinichilor tăi. Ea reprezintă sursa de hrană a rinichilor, care alimentează în schimb oasele.

BOLI ALE PIELII

Arsuri *(noi)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul porțiunii arse a pielii. Mâna îndepărtată este ținută în dreptul abdomenului inferior (*Dan Tian* Inferior).

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al pielii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *x-jiu,* care înseamnă x-9 (se pronunță „x-geou"). Primul număr vindecător (x) depinde de localizarea arsurii. Vezi în această direcție tabelul 7 de la pagina 292. Spre exemplu, dacă arsura este pe față, repetă *yi-jiu,* care înseamnă 1-9 (se pronunță „ii-geou).

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre zona arsurii către abdomenul inferior.

Observații

Arsurile noi sunt zone corporale cu un excedent de energie. Această procedură transferă excesul de energie către centrul *Dan Tian* Inferior, depozitul de energie al corpului.

Arsuri *(vechi)*

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul abdomenului inferior (centrul *Dan Tian* Inferior). Mâna îndepărtată este ținută în dreptul zonei arse a pielii.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al pielii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Te rog, transformă-te din nou într-o piele normală. Știu că poți să o faci. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* jiu *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele *jiu-x,* care înseamnă 9-x (se pronunță „geou-x"). Al doilea număr vindecător (x) depinde de localizarea arsurii. Vezi în această direcție tabelul 7 de la pagina 292. Spre exemplu, dacă arsura este pe față, repetă *jiu-yi,* care înseamnă 9-1 (se pronunță „geou-ii).

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care curge dinspre abdomenul inferior către zona arsurii.

Observații

Arsurile vechi sunt zone corporale cu un deficit de energie. Această procedură trimite energie dinspre centrul *Dan Tian* Inferior, depozitul de energie al corpului, către zona arsurii.

Psoriazis

(la cap)

Puterea Corpului. Mâna apropiată este ținută în dreptul zonei afectate a capului. Mâna îndepărtată este ținută de cealaltă parte a capului.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al pielii mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o rază de lumină aurie sau albă strălucitoare, ca un laser, care elimină gradat porțiunea afectată a pielii.

Piciorul atletului

(micoza piciorului)

Puterea Corpului. Se folosește tehnica de vindecare cu o singură mână, care arată cu cele patru degete către piciorul afectat. Degetele sunt orientate puțin în sus.

Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al piciorului meu, te iubesc. Știu că ai puterea de a te*

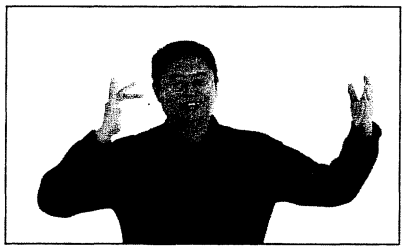
vindeca singur. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale shiyi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *shiyi,* care înseamnă 11 (se pronunță „șih-ii").

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din zona afectată, lăsând pielea piciorului sănătoasă și strălucitoare.

Acnee și coșuri pe față

Puterea Corpului. Mâna apropiată arată cu degetul mijlociu către coșul sau pata respectivă. Mâna îndepărtată este ținută de cealaltă parte a feței.



Puterea Sufletului. *„Dragă suflet, minte și corp al feței mele, te iubesc. Știu că ai puterea de a te vindeca singură. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* yi *și ale luminii, vă iubesc. Știu că aveți puterea de a mă vindeca. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii").

Puterea Minții. Vizualizează o rază de lumină aurie sau albă strălucitoare care se disipează din zona coșului sau a petei.

Observație

Dacă ambele părți ale feței sunt afectate de coșuri sau pete, alternează poziția mâinilor între ele.

CAPITOLUL 8

Tehnici de prevenire a bolilor

Ai constatat astfel cât de mare este profunzimea, dar și simplitatea teoriei și aplicațiilor practice ale Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. În capitolul 7 ți-am oferit un ghid terapeutic, un fel de „manual al utilizatorului" pentru Medicina Sufletului, Minții și Trupului, explicându-ți cum pot fi tratate mai mult de 100 de boli fizice comune. Dar Medicina Sufletului, Minții și Trupului îți poate oferi chiar mai mult decât atât. Acum 5000 de ani, *Canonul Împăratului Galben*, principalul text care stă la baza medicinii tradiționale chineze, afirma: *„Cel mai bun medic este cel care îi învață pe oameni cum să prevină bolile, nu cum să le trateze"*. Această afirmație este la fel de valabilă și astăzi. După părerea mea, medicina viitorului va insista din ce în ce mai mult pe prevenirea bolilor, și mai puțin pe tratarea sau vindecarea lor după ce s-au manifestat. Dacă ești un om sănătos, Medicina Sufletului, Minții și Trupului te poate ajuta să îți păstrezi starea de sănătate optimă. Aceasta este tema capitolului de față.

PRINCIPALII FACTORI CARE INFLUENȚEAZĂ PREVENIREA BOLILOR

Așa cum ai aflat deja, principalii factori care influențează decisiv procesul de vindecare sunt: dizolvarea blocajelor (energetice, materiale și spirituale) și echilibrul procesului de transformare a materiei în energie și invers, la nivel celular, al fluxului de energie care circulă prin corp, dar și între suflet, minte și trup. Păstrarea echilibrului și dizolvarea blocajelor sunt la fel de vitale și pentru prevenirea apariției bolilor. Este vorba de păstrarea echilibrului în programul zilnic, al emoțiilor și al dietei alimentare. În continuare, va trebui să îți dezvolți principalii cinci centri energetici ai corpului. În sfârșit, îți voi prezenta patru tehnici simple de zi cu zi care împiedică apariția bolilor prin promovarea acestor factori. Combinate, aceste tehnici nu durează mai mult de 25 de minute. Vom începe așadar prin a arăta care sunt câțiva dintre cei mai importanți factori ai vindecării.

Regularitatea zilnică

Culcă-te devreme, trezește-te devreme și mănâncă întotdeauna la timp. Pare o învățătură simplistă, dar este de o importanță fundamentală pentru prevenirea îmbolnăvirii. Veghează ca ritmurile tale biologice să se deruleze într-o manieră cât mai lină și mai armonioasă. Adoptă un program zilnic regulat. Acest lucru este absolut vital pentru menținerea unui nivel corespunzător de energie, pentru amplificarea vitalității și pentru întărirea sistemului imunitar al organismului.

Gestionarea stresului

Fiecare om suferă de stres mai mult sau mai puțin și are un nivel diferit de toleranță la stres. Un lucru este însă sigur: stresul nu este benefic pentru starea de sănătate. Atunci când omul este stresat, sistemul său imunitar intră în declin, iar celelalte sisteme ale corpului – cel endocrin, cel nervos, cel cardiovascular, cel digestiv etc. – devin dezechilibrate. Iată un exercițiu foarte simplu, dar foarte eficient, de reducere a stresului:

Potrivit Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, stresul reprezintă un blocaj energetic la nivelul capului. De aceea, înlăturarea acestui blocaj de la nivelul capului va reduce imediat stresul care afectează organismul. În acest scop, poți aplica cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Stai așezat pe un scaun, cu spatele drept, fără să te sprijini de spătar. Aplică tehnica numită O Mână Aproape, O Mână Departe. Arată cu mâna apropiată *chakra* coronară din creștetul capului. Mâna trebuie ținută la aproximativ 10-18 centimetri deasupra capului. Mâna îndepărtată trebuie ținută la 40-50 de centimetri de abdomenul inferior, cu palma orientată către corp. Mâna apropiată creează un câmp de mare densitate în zona capului, în timp ce mâna îndepărtată dă naștere unui câmp de mică densitate în zona abdomenului inferior. În mod natural, energia va tinde să curgă dinspre câmpul de mare densitate (cap) către cel de mică densitate (abdomenul inferior), disipând astfel blocajul energetic de la nivelul capului și reducând stresul. În același timp, centrii fundamentali

de la baza corpului sunt alimentați cu energie și fortificați.

Puterea Sufletului. Spune „Salut" organelor și părților corporale interne: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale capului meu, abdomenului meu inferior, mâinilor mele, ale* ii-geou *(1-9) și ale luminii aurii strălucitoare, vă iubesc. Vă rog să mă vindecați și să-mi reduceți stresul cu care mă confrunt. Vă mulțumesc".*

Puterea combinată a sufletelor capului, abdomenului și mâinilor, la care se adaugă numerele vindecătoare *ii-geou* și lumina aurie strălucitoare, pot face adevărate minuni pentru reducerea stresului.

Puterea Sunetului. Repetă sunetele vindecătoare ale pronunției chinezești pentru numerele 1 și 9, respectiv „ii" și „geou". Sunetul „ii" stimulează vibrația celulară la nivelul capului, în timp ce sunetul „geou" stimulează vibrația celulară la nivelul abdomenului inferior. Repetarea celor două sunete va dizolva blocajul energetic de la nivelul capului, direcționând energia în exces către abdomenul inferior și reducând astfel stresul.

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie strălucitoare care curge dinspre cap către abdomenul inferior. Intenția minții, dublată de punerea în vibrație a celulelor de la nivelul capului și al creierului, va trimite energia dinspre cap către abdomenul inferior. Imaginează-ți că ai o stare de sănătate perfectă și că ești perfect calm și relaxat, plin de bucurie și de pace interioară.

Practică acest exercițiu timp de 3-5 minute. Dacă este necesar, repetă-l de mai multe ori pe zi. Îl poți aplica deopotrivă pentru a reduce stresul și pentru a-l preveni.

Dieta alimentară

Foarte multe informații excelente sunt disponibile pe această temă de la dieteticieni. Iată câteva reguli simple pe care merită să le urmezi:

Mănâncă mai puțin

Urmărește să mănânci mai puțin, mai ales dacă ești preocupat de greutatea ta corporală. Redu gradat rația alimentară până când ajungi să mănânci 70-80% din cât mănânci la ora actuală. Urmărește să nu mănânci până la capacitatea totală a stomacului la fiecare masă. Umplerea stomacului la capacitatea maximă nu face decât să pună o povară în plus asupra sistemului digestiv.

Mănâncă mai multe legume, fructe și proteine corespunzătoare

Următoarele reguli pentru o dietă corectă sunt foarte importante pentru starea generală de sănătate și pentru prevenirea îmbolnăvirii. Dacă vei mânca suficiente legume și fructe, vei obține destule vitamine și minerale. Dacă ai o deficiență de vitamine sau de minerale stabilită prin analize, poți lua inclusiv suplimente alimentare. Necesarul zilnic de proteine și de calciu poate fi asigurat consumând zilnic:

- un ou
- puțină carne (de pui, pește, porc sau vită)
- un pahar de lapte sau două pahare de lapte din soia pentru calciu

Bea cel puțin opt pahare de apă pe zi. După fiecare masă, fă o plimbare scurtă de 5-10 minute. Acest lucru

va ajuta foarte mult la buna digerare și absorbție a alimentelor.

Dezvoltarea centrilor energetici ai corpului

Cei mai importanți cinci centri energetici ai corpului uman sunt: *Dan Tian* Inferior, Zona Muntelui Înzăpezit, Centrul Mesajelor sau *Dan Tian* Median, *Zu Qiao* și cel de-al treilea ochi sau *Dan Tian* Superior (vezi figura 26 de la pagina 401). Dezvoltarea puterii celor cinci centri este esențială pentru prevenirea bolilor, pentru menținerea stării de sănătate și pentru prelungirea vieții.

Dan Tian Inferior

Localizare

Centrul *Dan Tian* Inferior este localizat la 1,5 *cun* (aproximativ 2,5 centimetri) sub ombilic și la 2,5 *cun* în interiorul corpului. El are dimensiunea unui pumn.

Semnificație

Centrul *Dan Tian* Inferior este:

- un centru energetic care asigură fundamentul corpului.
- secretul puterii, vitalității și imunității corporale
- secretul vieții îndelungate
- un centru energetic post-natal
- sediul sufletului

Dezvoltarea centrului *Dan Tian* Inferior

Metoda Medicinii Sufletului, Minții și Trupului de dezvoltare a centrului *Dan Tian* Inferior constă în aplicarea celor Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Prinde-ți degetul mare de la mâna stângă cu palma dreaptă, folosind 80% din puterea ta maximă. Închide ambele palme. Plasează această Palmă Yin/Yang (vezi figura 1 de la pagina 85) pe abdomenul inferior, în fața centrului *Dan Tian* Inferior.

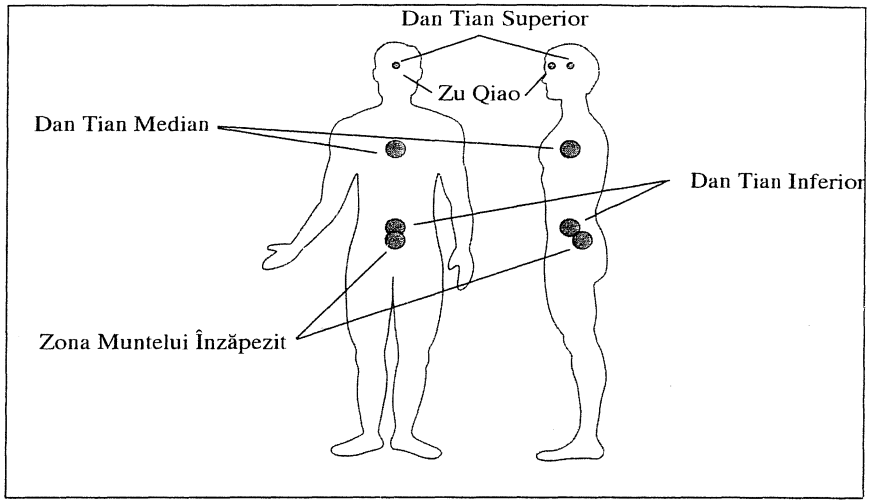


Figura 26. *Cei mai importanți cinci centri energetici ai corpului*

Puterea Sufletului. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al centrului meu Dan Tian Inferior, te iubesc. Te rog, dinamizează-ți propria energie. Îți mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul *jiu* (se pronunță „geou"), care înseamnă 9 în limba chineză.

Puterea Minții. Vizualizează o lumină aurie strălucitoare care coboară din univers asupra centrului *Dan Tian* Inferior, dând naștere unei sfere concentrate și foarte strălucitoare de lumină la acest nivel.

Figura 27 prezintă poziția șezând pe un scaun în care poate fi practicată această tehnică. Figura 29 prezintă poziția șezând în postura avansată a lotusului. În această postură, puterea se acumulează mult mai rapid. O poziție alternativă este cea în picioare, indicată în figura 28. Picioarele sunt depărtate la nivelul lățimii umerilor și genunchii stau ușor înclinați. Mâinile sunt ținute la 10-18 centimetri de centrul *Dan Tian* Inferior, de o parte și de alta a acestuia, așa cum arată ilustrația. Puterea Sufletului, Puterea Sunetului și Puterea Minții rămân aceleași, indiferent de postura corporală.

Figura 27
Dezvoltarea centrului Dan Tian Inferior (poziția șezând pe un scaun)

Figura 28
Dezvoltarea centrului Dan Tian Inferior (poziția stând în picioare)

Dacă este aplicat în scopuri profilactice (de prevenire), acest exercițiu poate fi practicat în oricare din cele trei poziții timp de 3-5 minute zilnic. Dacă dorești totuși să îți construiești un corp foarte puternic și să îți prelungești viața, sau să îți stimulezi sistemul

imunitar și vitalitatea, poți practica acest exercițiu timp de o jumătate de oră sau mai mult. Centrul *Dan Tian* Inferior este absolut esențial pentru puterea din care își extrage corpul întreaga energie.

Figura 29. *Dezvoltarea centrului Dan Tian Inferior (poziția șezând în postura lotusului)*

Zona Muntelui Înzăpezit

Localizare

Imaginează-ți o linie dreaptă care face legătura între ombilic și spate. Împarte această linie în patru părți egale. Pătrunde prin spate până la sfârșitul primului segment (altfel spus, avansează o treime din cale în interiorul corpului, începând din partea din spate). Din acest punct, coboară 2,5 *cun*. Aici este localizat centrul numit Zona Muntelui Înzăpezit, care are dimensiunea unui pumn.

Semnificație

Zona Muntelui Înzăpezit este:

- centrul energetic prenatal, care face legătura cu energia părinților și a strămoșilor, conținând esența energiei lor
- secretul calității vieții și al longevității

- sursa de energie a rinichilor
- sursa care alimentează cu energie creierul și cel de-al treilea ochi
- punctul de plecare a patru meridiane majore (Ren, Du, Dai și Chong; vezi în această direcție capitolul 6)

Expresia „Zona Muntelui Înzăpezit" este de origine budistă. Taoiștii numesc această zonă: Urna de Aur. Medicina tradițională chineză o numește Zona *Ming Men*, care înseamnă „poarta vieții". În yoga, acest centru este cunoscut ca fiind sediul lui *kundalini*. Dezvoltarea puterii Zonei Muntelui Înzăpezit este absolut vitală.

Dezvoltarea Zonei Muntelui Înzăpezit

Pentru a dezvolta Zona Muntelui Înzăpezit, vom aplica cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Ține-ți cele două mâini la spate, cu palmele orientate către rinichi. Mâna apropiată este așezată la 10-18 centimetri de unul dintre rinichi, în timp ce mâna îndepărtată este așezată la 40-50 de centimetri de celălalt rinichi (vezi figura 31 de la pagina 405). Dacă îți obosesc mâinile, alternează poziția lor. Poți plasa de asemenea Palma Yin/Yang deasupra Zonei Muntelui Înzăpezit, așa cum se arată în figurile 30 și 32 (pagina 405).

Puterea Sufletului. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al Zonei Muntelui Înzăpezit, dragi suflete, minți și corpuri ale soarelui și mâinilor mele, vă iubesc. Voi aveți puterea de a-mi dezvolta centrul numit Zona Muntelui Înzăpezit. Vă rog să o faceți. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

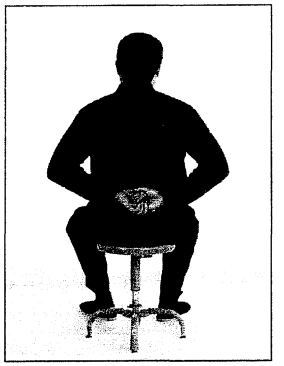


Figura 30. *Dezvoltarea Zonei Muntelui Înzăpezit (postura șezând pe un scaun)*

Puterea Sunetului. Repetă cuvintele: *„Lumina soarelui. Lumina soarelui. Lumina soarelui. Lumina soarelui".*

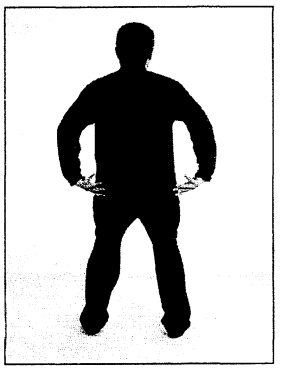


Figura 31
Dezvoltarea Zonei Muntelui Înzăpezit (postura stând în picioare)

Figura 32
Dezvoltarea Zonei Muntelui Înzăpezit (postura șezând în lotus)

Puterea Minții. Vizualizează un munte acoperit cu zăpadă în Zona Muntelui Înzăpezit, deasupra căruia strălucește un soare puternic. Căldura soarelui topește zăpada. Vaporii de apă se ridică și hrănesc întregul corp.

Dacă este aplicat în scopuri profilactice (de prevenire), acest exercițiu poate fi practicat în oricare din cele trei poziții timp de 3-5 minute zilnic. Dacă dorești totuși să îți construiești un corp foarte puternic și să îți prelungești viața, sau să îți deschizi cel de-al treilea ochi, practică acest exercițiu timp de o jumătate de oră sau mai mult în fiecare zi. Te vei bucura astfel de numeroase beneficii.

Centrul Mesajelor (*Dan Tian* Median)

Localizare

Pornește din mijlocul pieptului, din punctul situat între cele două sfârcuri, și pătrunde în interiorul corpului până la o adâncime de 2,5 *cun*. Aici este localizat Centrul Mesajelor sau *Dan Tian* Median, care are dimensiunea unui pumn. Centrul Mesajelor mai este cunoscut și sub numele de *chakra* inimii.

Semnificație

Centrul Mesajelor este unul dintre cei mai importanți centri energetici ai corpului, întrucât este centrul:

- *Comunicării sufletului*. Dacă îți vei deschide Centrul Mesajelor, vei putea comunica direct cu Dumnezeu și cu universul.
- *Limbajului sufletului*. Dacă îți vei dezvolta Centrul Mesajelor, vei putea vorbi limbajul sufletului, îl vei putea traduce și îl vei putea folosi pentru vindecare, pentru binecuvântare și pentru a te lăsa călăuzit de Dumnezeu și de univers.
- *Vindecării*. Centrul Mesajelor este posesorul celor mai mari puteri vindecătoare de care dispui.

- *Emoțiilor*. Echilibrarea și armonizarea Centrului Mesajelor poate corecta orice dezechilibru emoțional.

  Iubirii, iertării și compasiunii. Prin intermediul Centrului Mesajelor, îți poți oferi iubirea, iertarea și compasiunea, deopotrivă ție și altor persoane. Iubirea dizolvă orice blocaj. Iertarea atrage după sine o stare de pace și de bucurie interioară. Compasiunea îți conferă putere. Iubirea și iertarea sunt cele două chei principale ale vindecării, dar și ale progresului pe calea spirituală.
- *Transformării vieții*. Toate aspectele vieții tale au o legătură directă cu Centrul Mesajelor. De aceea, purificarea energiei și dizolvarea blocajelor de la acest nivel îți pot transforma pe loc întreaga viață.
- *Karma*-ei. Centrul Mesajelor înmagazinează întreaga *karma* (toate greșelile pe care le-ai făcut în această viață și în viețile anterioare). Dacă îți vei arde *karma* negativă, întreaga viață îți va fi transformată. Te vei vindeca instantaneu și te vei simți binecuvântat.
- *Iluminării sufletului*. De-a lungul căii spirituale, iluminarea sufletului reprezintă unul dintre obiectivele cele mai înalte. Pentru a te putea bucura de ea, trebuie să îți purifici mai întâi sufletul, mintea și corpul, să îți dizolvi blocajele spirituale și să te angajezi din toată inima pe calea serviciului universal, care include iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală.

Dezvoltarea Centrului Mesajelor

Dacă dorești să îți dezvolți puterea Centrului Mesajelor, aplică cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Adu-ți palmele în fața pieptului. Mâna dreaptă rămâne în această poziție „de rugăciune", dar mâna stângă este orientată cu palma către centrul pieptului, acoperind astfel Centrul Mesajelor (sau *chakra* inimii), dar fără să atingă corpul (vezi figurile 33, 34 și 35). Această poziție a mâinilor contribuie mult la deschiderea Centrului Mesajelor.

Figura 33. *Dezvoltarea Centrului Mesajelor (postura șezând pe scaun)*

Preasfânt. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al Centrului Mesajelor, te iubesc. Tu ești centrul vindecării, al transformării vieții și al iluminării sufletului. Te rog să te deschizi. Știu că poți să o faci. Îți mulțumesc. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, ale* San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815) *și ale Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, vă iubesc. Vă rog să-i oferiți o binecuvântare extraordinară Centrului Mesajelor mele, astfel încât acesta să se deschidă. Mă simt onorat și plin de recunoștință. Vă mulțumesc. Vă*

mulțumesc. Vă mulțumesc. Dragă San San Giu Liu Ba Yao Wu, *te rog să mă vindeci. Dragă Sferă Vindecătoare Aurie a lui Sha, te rog să cobori din Cer și să te rotești rapid, în sens invers acelor de ceasornic, la nivelul Centrului Mesajelor mele".*

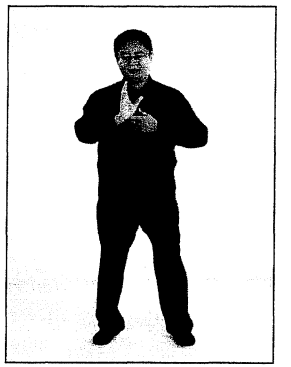


Figura 34
Dezvoltarea Centrului Mesajelor (postura stând în picioare)

Figura 35
Dezvoltarea Centrului Mesajelor (postura șezând în lotus)

Puterea Sunetului. Repetă suita numerică 3396815 în limba chineză (se pronunță „sahn sahn geou lu bah iou uu"), cât de repede poți.

Puterea Minții. Vizualizează cum Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha se rotește rapid în interiorul Centrului Mesajelor, purificându-l.

Dacă este aplicat în scopuri profilactice (de prevenire), acest exercițiu poate fi practicat în oricare din cele trei poziții timp de 3-5 minute zilnic. Dacă dorești să obții mai multe beneficii, aplică-l mai mult timp, sau practică următoarea meditație specială:

Meditație pentru deschiderea Centrului Mesajelor

Puterea Centrului Mesajelor este nelimitată. Chiar dacă a fost deja deschis, el poate fi deschis în continuare, și mai mult, fiind principalul centru al vindecării sufletului, minții și trupului, dar și al vieții fizice și al călătoriei spirituale, îți ofer această meditație specială, extrem de puternică, pentru purificarea și trezirea Centrului Mesajelor.

Așează-te la sol în postura lotusului sau jumătate-lotus, ori cu picioarele încrucișate în mod natural. La fel de bine, poți sta așezat pe un scaun. Stai confortabil, dar cu spatele drept, fără să te sprijini de spătarul scaunului. Plasează-ți vârful limbii în apropiere de bolta palatului (cerul gurii), dar fără a o atinge. Contractă-ți ușor anusul. Închide ochii și relaxează-te. Ține-ți ambele mâini în fața Centrului Mesajelor. Baza palmelor și buricele degetelor mari și mici se ating ușor. Celelalte degete stau mult răsfirate, semănând astfel cu o floare de lotus deschisă.

Repetă cât de repede poți, ca un fel de incantație, *mantra: San San Giu Liu Ba Yao Wu, San San Giu Liu Ba Yao Wu, San San Giu Liu Ba Yao Wu, San San Giu Liu Ba Yao Wu.* În același timp, rotește Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha în interiorul Centrului Mesajelor, cât de repede poți, în sens invers acelor de ceasornic. Până acum, meditația este identică cu exercițiul de bază pentru dezvoltarea Centrului Mesajelor, descris mai sus.

În continuare, cere-i Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha să se dilate. Aceasta devine treptat la fel de mare

ca și camera în care te afli, ca și casa, cartierul, orașul, țara, continentul, emisfera în care te afli. Continuă să se dilate, devenind la fel de mare ca și pământul-mamă, sistemul solar, galaxia, universul, și chiar mai mare decât acesta din urmă.

Secretul acestei meditații constă în dilatarea Centrului Mesajelor odată cu Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha. De pildă, atunci când Sfera Vindecătoare a lui Sha ajunge la dimensiunile pământului, Centrul Mesajelor se dilată și el la aceeași dimensiune. Când Sfera Vindecătoare a lui Sha ajunge la dimensiunile universului, Centrul Mesajelor se dilată și el la aceeași dimensiune. Universul este unul singur, fiind una cu Divinul, iar *tu* ești una cu universul. Întreaga lumină din univers curge în Centrul tău al Mesajelor, deschizându-l, purificându-l, hrănindu-l, transformându-l și iluminându-l.

În continuare, inversează acest proces. Contractă sfera aurie și implicit Centrul Mesajelor, până când acestea ajung la dimensiunea corpului tău fizic. Astfel, sfera se contractă de la dimensiunea universului la cea a unei galaxii, apoi a sistemului solar, a pământului-mamă, a țării, orașului și camerei tale, până când ajunge să devină din nou una cu tine. Deși se contractă odată cu ea, Centrul Mesajelor păstrează și concentrează în sine întreaga lumină a universului.

Practică această meditație specială timp de cel puțin șapte minute. Cu cât o vei practica mai mult și mai frecvent, cu atât mai bine, întrucât ea îți va deschide foarte rapid Centrul Mesajelor.

Zu Qiao

Localizare

Zu Qiao (se pronunță „zu ciou") este localizat în interiorul cavității osoase din spatele punctului de acupunctură Yin Tang, situat în punctul central dintre sprâncene. Acest centru energetic nu este mai mare decât o cireașă.

Semnificație

Zu Qiao este principalul centru al Puterii Minții, respectiv al puterii potențiale a creierului. Orice om are circa 15 miliarde de celule cerebrale, din care nu folosește însă de-a lungul vieții decât 10-15%. Altfel spus, 85-90% din celulele cerebrale rămân adormite, motiv pentru care eu le-am numit celule potențiale. Dezvoltarea celulelor potențiale ale creierului reprezintă una din principalele sarcini care revin secolului XXI. *Zu Qiao* este centrul energetic care permite direct dezvoltarea acestei puteri potențiale a creierului.

Dezvoltarea centrului *Zu Qiao*

Pentru a-ți dezvolta puterea centrului *Zu Qiao*, aplică cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Ține mâna apropiată cu palma către punctul de acupunctură Yin Tang, situat în punctul central dintre sprâncene. Mâna îndepărtată este situată în fața celei apropiate, cu palma către ea (vezi figurile 36, 37 și 38). Dacă obosești, schimbă poziția mâinilor între ele. Energia generată de palmele tale așezate în această poziție secretă a Puterii Corpului va stimula vibrația celulară în zona centrului *Zu Qiao*. La rândul ei, energia trezită a centrului *Zu Qiao* va amplifica

energia din palme. În acest fel, energia palmelor și cea a centrului *Zu Qiao* se vor stimula reciproc, amplificându-se încontinuu.

Figura 36
Dezvoltarea Zu Qiao (poziția stând pe scaun)

Figura 37
Dezvoltarea Zu Qiao (poziția stând în picioare)

Puterea Sufletului. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al centrului meu Zu Qiao; dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, al numărului 1,* yi, *și al luminii universale, vă iubesc. Vă rog să-mi amplificați puterea centrului meu Zu Qiao. Mă simt onorat și binecuvântat. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Figura 38. *Dezvoltarea centrului Zu Qiao (poziția stând în postura lotusului)*

Puterea Sunetului. Repetă cuvântul chinezesc *yi,* care înseamnă 1 (se pronunță „ii"). Acesta activează vibrația celulară la nivelul întregului cap, inclusiv la nivelul centrului *Zu Qiao.*

Puterea Minții. Vizualizează o lumină strălucitoare care emană din centrul *Zu Qiao.* Vizualizează o lumină care curge în acest centru, venind din univers. Lumina se concentrează într-o sferă solidă. Concentrează din ce în ce mai mult această sferă. Amplifică densitatea ei, făcând-o să devină din ce în ce mai strălucitoare.

Practică acest exercițiu timp de cel puțin un minut în fiecare zi. Cu cât îl vei practica mai mult timp, cu atât mai bine.

Cel de-al treilea ochi (*Dan Tian* Superior)

Localizare

Cel de-al treilea ochi, cunoscut și sub numele de *Dan Tian* Superior, este un centru energetic localizat în centrul capului. El poate fi localizat prin trasarea unei linii care pornește din punctul central dintre sprâncene și avansează către creștetul capului. Centrul este localizat coborând 3 *cun* din punctul de intersecție dintre această linie și cea care unește vârfurile celor două urechi. Localizarea celui de-al treilea ochi corespunde cu punctul în care se află glanda pineală.

Semnificație

Cel de-al treilea ochi este unul din principalii centri spirituali ai corpului. Dacă îți vei dezvolta și dacă îți vei deschide acest centru, vei putea vedea imagini din lumea

spirituală, care îți vor permite să acumulezi mai multă înțelepciune. Între altele, cel de-al treilea ochi susține Puterea Minții, contribuind astfel direct la dezvoltarea puterii potențiale a creierului.

Dezvoltarea celui de-al treilea ochi

Înainte de a-ți dezvolta cel de-al treilea ochi, este absolut necesar să îți dezvolți centrii-fundament, și îndeosebi Zona Muntelui Înzăpezit. Această zonă reprezintă temelia celui de-al treilea ochi, pe care îl alimentează cu energie. Dacă vei încerca să îți dezvolți cel de-al treilea ochi fără a avea fundamentul necesar, te vei simți obosit și slăbit, ba chiar secătuit de energie. De asemenea, îți poți slăbi sistemul imunitar și poți avea și alte probleme de sănătate. De aceea, începe întotdeauna prin a practica exercițiul de bază pentru „Dezvoltarea puterii Zonei Muntelui Înzăpezit" (pagina 403) timp de cel puțin 15 minute, de preferință chiar 30 de minute, în fiecare zi, timp de o lună. Dacă ai dureri de cap, hipertensiune, glaucom, dacă suferi de o tumoare cerebrală, de cancer la creier, de boala lui Alzheimer sau dacă te recuperezi în urma unui atac cerebral, *nu* practica exercițiile de trezire a celui de-al treilea ochi, întrucât aceste boli presupun existența unui blocaj puternic la nivelul creierului. Iată cum trebuie aplicate cele Patru Tehnici ale Puterii pentru a-ți dezvolta și pentru a-ți deschide cel de-al treilea ochi:

Puterea Corpului. Aplică tehnica O Mână Aproape, O Mână Departe, ținând ambele mâini deasupra creștetul capului, una orientată puțin către stânga, iar cealaltă orientată puțin către dreapta, așa cum

se arată în figurile 39, 40 și 41. Energia generată de degetele celor două mâini va stimula cel de-al treilea ochi.

Figura 39
Dezvoltarea celui de-al treilea ochi (în poziția stând pe scaun)

Figura 40
Dezvoltarea celui de-al treilea ochi (în poziția stând în picioare)

Figura 41. *Dezvoltarea celui de-al treilea ochi (în poziția stând în lotus)*

Puterea Sufletului. Spune „Salut": *„Dragă suflet, minte și corp al celui de-al treilea ochi, te iubesc. Te rog să-ți dezvolți puterea de a vedea imaginile din lumea spirituală. Dragi suflete, minți și corpuri ale mâinilor mele, al 01777-908, 01777-92244 (vezi capitolul 3,*

pagina 47), ale Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha și ale tuturor orașelor, țărilor, pământului-mamă, ale tuturor planetelor, galaxiilor și universurilor infinite, vă iubesc. Sunteți de acord să lucrați împreună pentru trezirea centrului meu numit cel de-al treilea ochi? Vă rog să o faceți, transformând acest centru într-un întreg univers, astfel încât să poată primi binecuvântările universului exterior. Mă simt onorat și binecuvântat. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".

Puterea Sunetului. Repetă codurile sau *mantra*-ele 01777-908 și 01777-92244, descrise în capitolul 3, pentru a-ți dezvolta puterea potențială a creierului, inclusiv cel de-al treilea ochi. Repetă (ca și cum ai rosti o incantație) cuvintele: *ling iou ci ci ci, geou ling bah, ling iou ci ci ci, geou ar ar sih sih* (aceasta este pronunția chinezească pentru aceste numere).

Puterea Minții. Vizualizează două Sfere Vindecătoare Aurii ale lui Sha, care ies din degetele de la mâna ta stângă și de la mâna ta dreaptă. Imaginează-ți că acestea pătrund în capul tău, unde se ciocnesc și fuzionează cu cel de-al treilea ochi. Sfera mai mare care rezultă din fuziunea celor două sfere mai mici se rotește în sens invers acelor de ceasornic și strălucește mai puternic decât sferele din care a provenit. La fel ca în cazul meditației pentru trezirea Centrului Mesajelor (descrisă la pagina 410), mărește această sferă până la dimensiunea camerei, apoi a casei, a cartierului, a orașului, a țării, a pământului-mamă, a sistemului solar, a galaxiei și a universului. Cel de-al treilea ochi se va dilata odată cu sfera aurie, ajungând până la dimensiunea universului. De fapt, sfera aurie *chiar este* una

cu întregul univers, deci și cel de-al treilea ochi *este una* cu întregul univers. Lumina universală îți umple astfel cel de-al treilea ochi. Odată cu această energie, în el pătrunde și înțelepciunea universală.

Contractă apoi sfera aurie până la dimensiunea galaxiei, a pământului-mamă, a țării, a orașului, a casei și a camerei tale, iar în final până la dimensiunea corpului tău. În timp ce sfera se contractă, lumina universului, a galaxiei, a sistemului solar, a pământului-mamă, a țării, orașului și casei tale continuă să curgă în cel de-al treilea ochi. În cele din urmă, sfera de lumină se contractă din nou la dimensiunea celui de-al treilea ochi. Cu cât sfera aurie devine mai mică, ea devine din ce în ce mai strălucitoare și mai plină de înțelepciune.

Practică de mai multe ori această tehnică de dilatare și contractare a Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, împreună cu cel de-al treilea ochi. Aplică acest exercițiu timp de cel puțin șapte minute. Cu cât îl vei practica mai mult timp, cu atât mai bine. Această practică îți va dezvolta foarte rapid cel de-al treilea ochi. Ori de câte ori închei exercițiul, mai stai cinci minute ca să te centrezi în corpul fizic. În acest scop, plasează Mâna Yin/Yang (vezi figura 1 de la pagina 85) pe abdomenul inferior și concentrează-te asupra acestei regiuni corporale, vizualizând o sferă de lumină aurie care se rotește aici. După circa cinci minute, energia ta va fi centrată în planul fizic.

Este posibil ca după practicarea acestui exercițiu să rămâi cu o durere de cap sau cu o senzație de

greutate la nivelul capului și al creierului. În anumite cazuri, durerea de cap este chiar foarte severă, dar ea nu atestă altceva decât că cel de-al treilea ochi începe să se deschidă. Vibrația din ce în ce mai puternică a celulelor creierului emite o energie foarte mare. În general, este recomandabil să tolerezi orice durere provocată de deschiderea celui de-al treilea ochi fără să încerci să o vindeci (adică să disipezi energia acumulată la acest nivel). Dacă nu mai poți tolera durerea, aplică cele Patru Tehnici ale Puterii, inclusiv tehnica Puterii Corpului numită O Mână Aproape, O Mână Departe, pentru a disipa energia. Vezi în această direcție capitolul 7, paginile 296-299.

Mulți oameni aflați pe cărarea spirituală doresc să își deschidă cel de-al treilea ochi. Este bine să reții însă unul dintre cele mai profunde principii spirituale: urmează întotdeauna calea naturii. Nu forța niciodată. Practică tehnicile recomandate, iar dacă cel de-al treilea ochi ți se deschide, spune *mulțumesc*. Dacă nu ți se deschide, spune de asemenea *mulțumesc*. Uneori, trezirea acestui centru poate dura ceva vreme. Nu este bine să grăbești lucrurile. Cel mai adesea, cel de-al treilea ochi se deschide subit, îndeosebi atunci când ești extrem de obosit.

PRACTICA ZILNICĂ

Omul trebuie să mănânce, să bea apă și să doarmă zilnic. Acestea sunt necesitățile de bază ale corpului uman. Dacă adaugi la aceste necesități zilnice și

practicarea Medicinii Sufletului, Minții și Trupului, beneficiile de care te vei bucura vor fi incomparabile.

În acest scop, îți ofer în continuare patru tehnici. Este vorba de patru exerciții extrem de simple care promovează fluxul lin al energiilor, mențin starea de sănătate, amplifică imunitatea și te ajută să te vindeci și să previi bolile, inclusiv să îți echilibrezi corpul, mintea și sufletul.

LA TREZIRE (UN MINUT)

Înainte de a te da jos din pat, spune-ți în sinea ta: *„Bună dimineața, Doamne* [sau orice alt nume pe care îl atribui Divinului]. *Îți mulțumesc din inimă pentru toate binecuvântările din viața mea. Dragă suflet, minte și corp al 3396815* (se pronunță „sahn sahn geou lu ba iou uu") *și dragă suflet, minte și corp al Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, vă iubesc. Vă rog să îmi oferiți o binecuvântare care să stimuleze fluxul energetic și sanguin prin corpul meu. Vă rog să îmi dizolvați orice blocaj, să îmi amplificați imunitatea și să îmi binecuvântați toate aspectele vieții mele pe ziua de astăzi. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc. Vă mulțumesc".*

Repetă apoi încontinuu *San San Giu Liu Ba Yao Wu,* timp de un minut. În același timp, vizualizează o Sferă Vindecătoare Aurie a lui Sha care coboară din univers în trupul tău, rotindu-se din creștetul capului până la tălpi și de la piele până la oase. După circa un minut, spune-ți în

sinea ta: *„Hao. Hao. Hao. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".*

WENG AR HONG (ZECE MINUTE)

Aplică cele Patru Tehnici ale Puterii:

Puterea Corpului. Stai în picioare, cu tălpile depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Așează-ți mâna dreaptă la circa 7-8 centimetri deasupra ombilicului, cu ambele palme orientate în sus (vezi figura 8 de la pagina 101). Dacă suferi de hipertensiune, glaucom, tumoare la creier sau cancer, ține palma dreaptă cu fața în jos.

Puterea Sufletului. Salută: *„Dragi suflete, minți și corpuri ale tuturor sistemelor fiziologice din corpul meu, ale tuturor organelor, celulelor și spiralelor de ADN și de ARN, vă rog să vă dinamizați propria energie, propria vitalitate și propria imunitate. Știu că aveți puterea de a face acest lucru și vă rog să îl faceți. Vă mulțumesc. Dragă suflet, minte și corp al Weng Ar Song, te rog să îmi oferi o binecuvântare pentru a-mi stimula vibrația celulară la nivelul întregului corp. Mă simt onorat și binecuvântat. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".*

Puterea Sunetului. Inspiră profund. Expiră lent și rostește pe întreaga durată a expirației: *Weng Ar Hong* (se pronunță „uung ar hohng"). Repetă acest procedeu ori de câte ori dorești.

Puterea Minții. Atunci când spui silaba *Weng,* vizualizează o lumină roșie strălucitoare la

nivelul capului. Atunci când spui silaba *Ar,* vizualizează o lumină albă strălucitoare la nivelul pieptului. Atunci când spui silaba *Song,* vizualizează o lumină albastră strălucitoare la nivelul abdomenului.

Practică acest exercițiu timp de zece minute. Poți aplica tehnica Weng Ar Hong oricând în timpul zilei, dar cel mai bine este să o faci dimineața devreme. Dacă este posibil, stai cu fața la soare și practică în exteriorul casei. Lumina soarelui și aerul proaspăt îți pot oferi nenumărate binecuvântări.

CONEXIUNEA UNIVERSALĂ ȘI MEDITAȚIA UNIVERSALĂ (ZECE MINUTE)

Așează-te confortabil, cu spatele drept, fără să te sprijini de spătarul scaunului. Apropie-ți cât mai mult degetele mari de la cele două mâini (fără a le atinge totuși), în timp ce celelalte degete de la mâna dreaptă se odihnesc în palma mâinii stângi (vezi figura 3 de la pagina 92). Această poziție a mâinilor este numită Conexiunea Universală.

Aplică Meditația Universală. Vizualizează imaginile dorite în interiorul abdomenului inferior. Spre exemplu, poți vizualiza oceanul, cu navele care plutesc pe valurile sale și cu peștii care înoată în apă. Poți vizualiza munții pe care se află așezări omenești, plini cu copaci, cu flori și cu animale. Poți vizualiza planete reale sau imaginare, ori universuri întregi. Plasează orice gând care îți trece

prin minte în abdomenul inferior. Roagă imaginile pe care le vizualizezi să îți ofere iubirea, compasiunea și binecuvântarea lor. În același timp, oferă-ți iubirea și binecuvântarea tuturor imaginilor vizualizate. În acest fel, tu le servești pe ele și ele te servesc pe tine. Altfel spus, aplici astfel serviciul universal. Cu cât oamenii de pe pământ și sufletele din univers care aplică această tehnică vor fi mai numeroase, cu atât mai rapid se va instaura pacea și armonia universală.

Practică acest exercițiu timp de cel puțin zece minute. Dacă ai norocul de a intra într-o stare de meditație profundă (de conștiință modificată), îți sugerez să continui indefinit practica. Nu este exclus ca atunci când închei exercițiul, să constați că au trecut câteva ore. Dacă poți ajunge la această etapă a meditației, te poți considera extrem de binecuvântat.

ÎNAINTE DE CULCARE (UN MINUT)

Stai culcat pe spate, cu palma stângă pe abdomen, sub ombilic, și cu palma dreaptă deasupra ombilicului (vezi figura 42 de la pagina 424). Această poziție a mâinilor este numită Crearea Fundamentului. Practică apoi *mantra* sacră a lui Guan Yin, zeița compasiunii.

Puterea Sufletului. Salută: *„Dragă suflet, minte și corp al Weng Ma Ni Ba Ma Hong, te rog, oferă-mi o binecuvântare pentru a mă bucura de o sănătate deplină, de pace interioară și de*

iluminarea sufletului meu. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc".

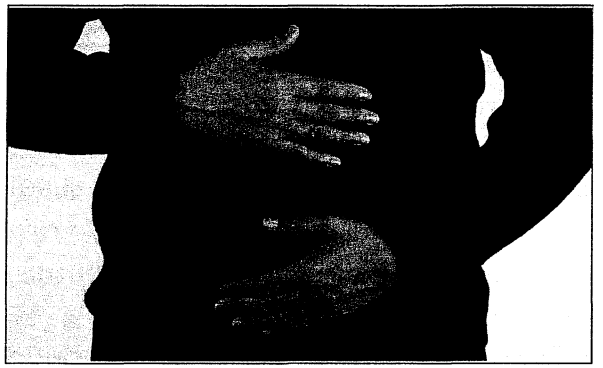


Figura 42. *Crearea Fundamentului*

Repetă apoi *Weng Ma Ni Ba Ma Hong* timp de cel puțin un minut. Simultan, vizualizeaz-o pe Ling Hui Sheng Shi (numele dat de Dumnezeu lui Guan Yin, zeița compasiunii), zâmbindu-ți și binecuvântându-te. Simte cum lumina ei aurie te umple, făcându-te să te simți perfect sănătos, liniștit și împăcat. Încheie ca de obicei exercițiul, spunând: *„Hao. Hao. Hao. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc" Gong song. Gong song. Gong song".*

Practicarea acestor patru tehnici nu durează mai mult de 25 de minute, în total. Ele sunt însă vitale pentru dinamizarea energiei, a vitalității, a puterii interioare și pentru prevenirea îmbolnăvirii, pentru menținerea unei

stări bune de sănătate și pentru îmbunătățirea calității vieții.

Vindecarea este importantă, dar prevenirea bolilor este chiar mai importantă. Nu aștepta până când te îmbolnăvești pentru a drege lucrurile. Menține-ți starea de sănătate bună practicând aceste exerciții zilnice pentru suflet, minte și corp.

CAPITOLUL 9 | Esența

În această carte, ți-am împărtășit cunoașterea și înțelepciunea acumulate de mine în domeniul Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. O parte din aceste informații au fost păstrate secrete de mii de ani. După părerea mea, această cunoaștere nu mai poate fi ascunsă la ora actuală. Ea trebuie revelată, pentru ca de pe urma ei să beneficieze întreaga umanitate. În calitatea mea de slujitor universal, nu am păstrat nimic ascuns. Singura modalitate de a primi o nouă înțelepciune constă în a o împărtăși pe cea veche. Am aplicat întotdeauna această lege spirituală, care mi-a fost de un mare folos. Este ca și cum ai goli un depozit pentru a face loc pentru alte lucruri noi. Dacă nu aș fi împărtășit tot timpul cunoștințele aflate, nu aș fi putut învăța atât de mult și nu aș fi primit atâtea daruri de la Dumnezeu și de la maeștrii mei spirituali.

Doresc să închei subliniind din nou care sunt cele mai importante tehnici aplicate în Medicina Sufletului, Minții și Trupului. Ți-am prezentat în această carte mai multe teorii și o multitudine de meditații, exerciții și tehnici practice. Am vorbit nu doar despre sănătate și vindecare, dar și despre filozofia antică, despre viziunea

științifică modernă, despre înțelepciunea sufletului și despre călătoria spirituală. Am convingerea că ai înțeles că toate aceste subiecte sunt strâns legate între ele și că sufletul reprezintă esența stării de sănătate și a procesului de vindecare, dar și a vieții în ansamblul ei.

Înainte de a încheia lectura acestei cărți, imprimă esența Medicinii Sufletului, Minții și Trupului în inima ta și în sufletul tău. În acest fel, vei putea extrage cele mai mari beneficii de pe urma acestui sistem terapeutic revoluționar. Această esență te va vindeca, îți va binecuvânta viața, îți va transforma sufletul, mintea și corpul, îți va ilumina sufletul, îți va ridica nivelul de conștiință spirituală, va promova iubirea, pacea și armonia în interiorul tău și al tuturor sufletelor, și nu în ultimul rând, va contribui la apropierea universului de *Wan Ling Rong He:* starea de unitate a tuturor sufletelor.

Iată așadar care este această esență, sau *sufletul* Medicinii Sufletului, Minții și Trupului.

PACEA INTERIOARĂ

Păstrează-ți tot timpul starea de pace interioară. În acest fel, sistemele tale fiziologice, organele și celulele tale se vor simți împăcate. Vibrația lor celulară va fi lină și echilibrată. Energia va curge fluent prin organismul tău. Acum 5000 de ani, Împăratul Galben a spus: *„Zheng chi cun nei, xie bu xiang gan"* – „Dacă te bucuri de o imunitate puternică, de energie și de vitalitate, boala nu te va ataca".

Starea de pace interioară reprezintă cheia construirii unui sistem imunitar puternic, a dinamizării energiei și a amplificării vitalității. Păstrează întotdeauna această înțelepciune în mintea ta și proiectează starea de pace interioară asupra tuturor aspectelor vieții tale. Nimeni nu poate realiza acest lucru fără practică și fără antrenament. Ori de câte ori te trezești agitat sau iritat, calmează-te pe loc și repetă în sinea ta: *„Iubire, pace și armonie"*. Repetă aceste patru cuvinte până când simți că te cuprinde din nou starea de pace interioară. Această practică este foarte simplă, dar este fundamentală.

PURIFICAREA

Cu toții trebuie să ne purificăm sufletul, mintea și corpul. Mulți oameni încearcă să își purifice corpul prin diete alimentare, cu ajutorul plantelor, al exercițiilor fizice și al diferitor tratamente. Fiecare dintre aceste remedii are importanța sa. Nu sunt puțini nici cei care meditează ca să-și purifice mintea. Și acest lucru este important. Câți oameni încearcă însă să își purifice sufletele? Câți dintre ei sunt măcar conștienți de importanța acestui proces?

Așa cum am afirmat de atâtea ori pe parcursul acestei lucrări, purificarea sufletului este absolut vitală. Ea echivalează cu arderea *karma*-ei, respectiv a greșelilor comise în actuala viață și în viețile anterioare. Secretul arderii *karma*-ei constă în aplicarea iertării. În capitolul 5, intitulat „Meditația Universală", ți-am dăruit o anumită înțelepciune și anumite practici de oferire a iertării

personale. Aceasta este cheia de aur a purificării, vindecării și călătoriei spirituale a sufletului. Oferă iubirea universală, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea, fără a cere nimic în schimb.

Actul de dăruire reprezintă întotdeauna o onoare. Atunci când îți oferi serviciile umanității, este posibil să nu primești pe loc o răsplată materială sau alte beneficii fizice, dar te vei bucura de o răsplată spirituală uriașă, pe care nu o vei conștientiza pe loc. Aceasta te-ar putea salva de la un accident grav, de o boală majoră, de eșecul într-o relație sau de un faliment financiar. Fișele *Akasha*-ice înregistrează toate activitățile, comportamentele și gândurile tale. Cerul este de o corectitudine absolută. Atât timp cât vei continua să-ți oferi serviciile, vei avea garanția că vei primi de la Dumnezeu cele mai mari binecuvântări. Străvechea zicală: „A dărui înseamnă a primi" reprezintă una dintre cele mai importante legi spirituale. De aceea, purifică-ți sufletul oferindu-ți serviciile universale necondiționate.

IUBIREA ȘI IERTAREA

Iubește-te pe tine însuți. Iubește-i pe ceilalți. Iartă-te pe tine însuți. Iartă-i pe ceilalți. Acestea sunt cheile de aur ale vindecării. Aplică legea iubirii și a iertării din toată inima. Spre exemplu, dacă suferi de o durere de spate, relaxează-te complet și salută-ți spatele: *„Dragă suflet, minte și corp al spatelui meu, te iubesc. Dragă Doamne și dragă universule, dacă există vreun motiv spiritual care stă la baza acestei dureri de spate, vă rog*

să mă iertați. Iubire, pace, vindecare, armonie. Iubire, pace, vindecare, armonie. Iubire, pace, vindecare, armonie. Iubire, pace, vindecare, armonie". Atunci când spui: *„Iubire, pace, vindecare, armonie"*, adresându-te spatelui tău, deschide-ți complet inima și sufletul, astfel încât acestea să își ofere iubirea lor și să primească iubirea de la Dumnezeu și de la univers. De-a lungul anilor, am auzit multe povești emoționante de la oameni care s-au vindecat prin practicarea iubirii și a iertării. Aceasta este o altă modalitate, pe cât de simplă, pe atât de eficientă, de a te bucura de o putere vinde-cătoare și de binecuvântare, care transcende orice imaginație. Continuă să îți oferi iubirea sinceră timp de 5-10 minute, iar apoi deschide-ți inima și sufletul pentru a primi iubirea lui Dumnezeu și a lumii spirituale. Nu îți va veni să crezi cât de repede și de profund ți se poate transforma viața. Iubirea dizolvă orice blocaj. Iertarea atrage după sine starea de pace interioară.

3396815 *(SAN SAN GIU LIU BA YAO WU)*

Această tehnică este foarte simplă. Tot ce ai de făcut este să spui: *„Dragă suflet, minte și corp al 3396815, te iubesc, te respect și te apreciez. Te rog să mă ajuți să îmi vindec ..... Te rog să îmi binecuvântezi viața pentru a ..... Îți sunt profund recunoscător. Îți mulțumesc"*. Repetă apoi *San San Giu Liu Ba Yao Wu* timp de cel puțin cinci minute. Cu cât vei repeta mai mult, cu atât mai bine. Suita numerică 3396815 reprezintă un dar divin menit să vindece și să binecuvânteze. Pune-te

la unison cu puterea ei și bucură-te cât mai des de vindecarea și de binecuvântarea pe care le oferă ea.

SFERA AURIE VINDECĂTOARE A LUI SHA

Acesta este un alt dar divin menit să vindece și să binecuvânteze. Poți invoca Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha oriunde și oricând, spunând: *„Dragă suflet, minte și corp al Sferei Vindecătoare Aurii a lui Sha, te iubesc, te respect și te apreciez. Te rog să vii la mine și să mă ajuți să mă vindec. Te rog să mă binecuvântezi. Îți sunt profund recunoscător. Îți mulțumesc"*. Repetă apoi *Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha* timp de cel puțin cinci minute, bucurându-te de binefacerile ei. Cu cât vei repeta mai mult, cu atât mai bine.

MEDITAȚIA UNIVERSALĂ

Practică această metodă revoluționară de meditație pentru a-ți dinamiza energia și pentru a te vindeca, dar și pentru a-i vindeca pe cei dragi, societatea, pământul-mamă și întregul univers. Folosește această tehnică pentru a-ți transforma fiecare aspect al vieții tale. Nu ai nevoie în acest scop de mai mult de un minut de practică. Concentrează-te plenar asupra iubirii, păcii și armoniei timp de un singur minut, aplicând astfel Meditația Universală în interiorul abdomenului tău. Beneficiile de care te vei bucura vor fi nemăsurate.

METODA VINDECĂTOARE A SALUTULUI ȘI BINECUVÂNTAREA SALUTULUI

Aceasta este una dintre cele mai simple, dar și dintre cele mai puternice tehnici de vindecare și de binecuvântare aplicate în Medicina Sufletului, Minții și Trupului. De fapt, este cea mai puternică tehnică ce conferă o binecuvântare vindecătoare. Deși mulți oameni se roagă lui Dumnezeu, sfinților, *Buddha*-șilor și îngerilor vindecători, rezultatele pe care le obțin diferă de la caz la caz. Unii dintre ei au parte de un miracol instantaneu. Alții nu simt nimic. Aceste rezultate depind de următoarele premise:

- *Karma* negativă personală (cu cât aceasta este mai mică, cu atât mai rapid se manifestă rezultatele)
- Cât de mult îți dorești să servești umanitatea? (cel mai bun răspuns este: „Necondiționat")
- Cât de mare este credința și loialitatea ta față de lumea spirituală? (cel mai bun răspuns este: „Totală")
- Ce contribuție ți-ai adus la bunul mers al universului? (cu cât aceasta este mai mare, cu atât mai rapid se manifestă rezultatele)

Poți spune „Salut" sufletelor tale interioare – sistemelor fiziologice, organelor, celulelor, ADN-ului și ARN-ului tău, dar și sufletelor „exterioare" ale sfinților, *Buddha*-șilor și îngerilor vindecători din lumea spirituală. La fel de bine, te poți adresa direct lui Dumnezeu. Reține: principala lege spirituală spune că a dărui

înseamnă a primi. Serviciul universal necondiționat echivalează cu dăruirea necondiționată.

Doresc să îți ofer în final încă o tehnică de prevenire a bolilor. Este vorba de un exercițiu care combină acțiunile fizice cu procesul de vizualizare.

Așează-te cu spatele drept și contractă-ți puțin anusul. Rotește-ți limba în interiorul gurii, dar fără a atinge pereții acesteia. În acest fel, vei produce un flux masiv de salivă. Înghite această salivă și imaginează-ți că aceasta coboară prin esofag și stomac către centrul *Dan Tian* Inferior. Vizualizează o sferă de lumină aurie care strălucește în această regiune. Când saliva ajunge la această sferă, ea se transformă în abur. Acesta urcă din nou de-a lungul trunchiului tău, până când ajunge în gură. Repetă acest proces timp de cinci minute.

Practică acest exercițiu de câteva ori pe zi și îți vei dinamiza astfel energia, îți vei întări sistemul imunitar, vei preveni apariția bolilor și te vei bucura de mari beneficii terapeutice. Dacă vei practica această tehnică sub forma unei meditații profunde, timp de mai bine de o jumătate de oră, binecuvântările de care te vei bucura vor depăși orice imaginație.

La baza acestui exercițiu stă afirmația: *„Di chi shang sheng, tian chix ia jiang"* – „Energia pământului urcă. Energia Cerului coboară". *Di* (pământul) este yin. *Tian* (Cerul) este yang. Prin această metodă, yin și yang se

pun la unison și se alimentează reciproc. Saliva produsă prin rotirea limbii în interiorul gurii este apa Cerului *(tian chi)*. Atunci când înghiți această apă, *tian chi xiu jiang*. Când apa ajunge la nivelul centrului *Dan Tian* Inferior, ea se transformă în abur *(di chi)*. Când aburul urcă prin corp, *di chi shang sheng*.

Este o onoare pentru mine să închei această carte oferindu-ți o vindecare și o binecuvântare finală. Spune împreună cu mine:

„San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)

Dragi suflete, minți și corpuri ale sistemelor mele fiziologice, ale organelor și celulelor mele, ale ADN-ului și ARN-ului meu, vă iubesc, vă respect și vă apreciez. Voi aveți puterea de a vă vindeca singure. Vă rog să faceți acest lucru. Vă mulțumesc.

Dragă suflet, minte și corp al lui Dumnezeu, te iubesc, te venerez și mă închin la picioarele tale. Te rog să îmi oferi o vindecare și o binecuvântare divină. Mă simt profund recunoscător. Îți mulțumesc.

San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)
San San Giu Liu Ba Yao Wu (3396815)".

În continuare, repetă această suită numerică divină cât de repede poți. Nu mai permite intrarea în mintea

ta a altor gânduri decât acestea: *„Sunt vindecat. Mă simt binecuvântat. Nicio boală nu mă poate atinge. Sunt protejat".*

Îți transmit iubirea mea cea mai profundă și îți ofer serviciile mele. Eu sunt slujitorul tuturor cititorilor mei. Sunt slujitorul întregii umanități. Sunt slujitorul tuturor sufletelor din univers.

Îmi iubesc inima și sufletul.
Iubesc întreaga umanitate.
Haide să ne unim inimile și sufletele.
Iubire, pace și armonie.
Iubire, pace și armonie.
Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc.

Binecuvântări vindecătoare oferite din sufletul meu

În cartea *Medicina Sufletului, Minții și Trupului* am revelat numeroase secrete sacre ale vindecării sufletului. În încheierea acestei cărți, mă simt onorat să îmi ofer sufletul pentru slujirea întregii umanități și a tuturor sufletelor din *Jiu Tian* (cele nouă nivele ale Cerului) și din univers.

Pentru a primi binecuvântarea vindecătoare a sufletului meu, tot ce trebuie să faci este să îți spui în sinea ta, cu toată sinceritatea: *„Dragă suflet, minte și corp al lui Zhi Gang Sha, te iubesc. Te rog să îmi oferi o binecuvântare vindecătoare a sufletului tău pentru următoarele afecțiuni .....* [numește afecțiunile sau bolile pentru care dorești să primești o binecuvântare vindecătoare]. *Mă simt recunoscător. Îți mulțumesc".* În continuare, relaxează-te complet timp de trei minute. Închide ochii și primește binecuvântarea vindecătoare a sufletului meu.

Te poți bucura de această binecuvântare vindecătoare a sufletului meu ori de câte ori dorești. De fiecare dată, solicită această binecuvântare vindecătoare și bucură-te de ea timp de cel puțin trei minute (cu cât

mai mult, cu atât mai bine). După ce ai primit binecuvântarea vindecătoare, nu uita să spui „mulțumesc", în semn de curtoazie spirituală.

Ofer acest serviciu vindecător tuturor sufletelor care doresc să apeleze la el, de pe pământul-mamă și din întregul univers. Îmi deschid sufletul pentru a oferi acest serviciu deoarece mă consider un slujitor universal necondiționat. Îmi ofer astfel serviciile universale, care includ iubirea, iertarea, pacea, vindecarea, binecuvântarea, armonia și iluminarea universală. Fie ca sufletul meu să îți poată fi de folos.

Figura 43. *Binecuvântarea vindecătoare a sufletului meu*

Există și o altă modalitate de a primi binecuvântarea vindecătoare a sufletului meu. Privește fotografia mea de mai sus și spune-ți în sinea ta, cu toată sinceritatea: *„Dragă suflet, minte și corp al lui Zhi Gang Sha, te iubesc. Te rog să îmi oferi o binecuvântare vindecătoare a sufletului tău pentru următoarele afecțiuni .....* [numește afecțiunile sau bolile pentru care dorești să

primești o binecuvântare vindecătoare]. *Mă simt recunoscător. Îți mulțumesc"*. Relaxează-te complet și continuă să privești fotografia mea timp de cel puțin trei minute, bucurându-te astfel de binecuvântarea vindecătoare a sufletului meu.

În calitatea mea de vindecător și slujitor universal, mă simt binecuvântat pentru onoarea divină și pentru privilegiul de a fi putut transmite aceste comori de înțelepciune vindecătoare întregii umanități. Printre aceste comori se numără: Software-ul Sufletului, Plantele Sufletului, Apa Vindecătoare a Sufletului, Acupunctura Sufletului, Hrana Sufletului, Sfera de Lumină în Culorile Curcubeului pentru Suflet, Izvorul de Apă în Culorile Curcubeului pentru Suflet, Operarea Sufletului și Transplantul Sufletului. Doritorii pot invoca aceste comori divine ori de câte ori doresc și în orice loc s-ar afla, bucurându-se astfel de vindecarea și de binecuvântările pe care le conferă ele. Mă simt profund onorat să fiu un slujitor universal.

Îți mulțumesc. Îți mulțumesc. Îți mulțumesc.

Mulțumiri

Îi respect nemărginit pe toți maeștrii mei de *tai chi, qi gong, kung fu, I Ching* și *feng shui*. Învățăturile lor m-au ajutat să înțeleg cunoașterea profundă a acestor arte străvechi. Fără învățăturile lor, nu aș fi putut scrie atât de bine această carte.

Îi apreciez profund pe maeștrii mei de budism, taoism și confucianism. Înțelepciunea acestor trei comori culturale chineze m-a hrănit și m-a ajutat să îmi dezvolt cunoașterea și practica spirituală. Fără învățăturile lor, nu aș fi putut scrie atât de bine această carte.

Îi apreciez profund pe profesorii mei de la care am învățat medicina occidentală și medicina tradițională chineză. Ei m-au învățat înțelepciunea științei vindecării. Fără învățăturile lor, nu aș fi putut scrie atât de bine această carte.

Îl apreciez profund pe cel mai iubit maestru spiritual al meu, dr. Zhi Chen Guo, care m-a învățat înțelepciunea secretă, teoria și practica științei vindecării energetice și spirituale, dar și a dezvoltării inteligenței și puterii minții și a sufletului. Fără învățăturile sale, mi-ar fi fost imposibil să scriu această carte. Îi mulțumesc maestrului Guo din adâncurile inimii mele.

Îi apreciez profund pe dr. John Gray pentru felul în care m-a ajutat să scriu această carte și în care m-a sprijinit în timpul călătoriei mele în Statele Unite; pe dr. și rev. Michael Beckwith, care m-a sprijinit de asemenea enorm în timpul acestei călătorii; precum și pe dr. Wayne Dyer, dr. Larry Dossey, dr. Masaru Emoto, Marianne Williamson și Debbie Ford, pentru sprijinul acordat în vederea apariției acestei lucrări.

Le apreciez foarte mult pe Diana Gold Holland pentru minunata ei redactare a unei schițe pentru această carte, pe May Guey Chew pentru editarea inițială a primelor două capitole, pornind de la schița cărții, și pe Kara M. Jewell, pentru activitatea ei de redactare și de inserare a fotografiilor. Îl apreciez foarte mult pe Mike Lee de la MotoPhoto, pentru fotografiile clare și ilustrative pe care le-a făcut. Îi apreciez foarte mult pe Tony Edelstein, Karen Kane și Mary Ann Casler, pentru designul copertei.

Apreciez profund unsprezece adepți din lungul șir al celor pe care i-am inițiat, pentru fluxul de energie divină pe care l-au focalizat asupra mea, inspirându-mă și ajutându-mă astfel să termin această carte: Marilyn Smith, Anita Eubank, Millie Luong, Joyce Brown, Patricia Smith, Aubrey Degnan, Patty Baker, Artemas Yaffe, Sandra Sharpe și Allan Chuck.

O apreciez îndeosebi pe Millie Luong, director general al Institutului pentru Medicina Sufletului, Minții și Trupului, pentru marea ei contribuție la îndeplinirea misiunii mele. Le mulțumesc din inimă și celorlalți lideri ale afacerilor mele, Allan Chuck, Ximena Gavino și Stan

Turczyniak, pentru contribuțiile lor. Le mulțumesc din inimă tuturor membrilor echipei cu care am colaborat în afacerile mele curente și în cele anterioare, pentru marea lor contribuție. Le mulțumesc din inimă lui dr. Peter Hudoba, președinte al consiliului de administrație al Fundației de Cercetare Sha și celorlalți membri ai acestei fundații, pentru contribuțiile lor. Le mulțumesc din inimă celor șapte asistenți ai mei: Allan Chuck, Marilyn Smith, Peter Hudoba, Patricia Smith, Aubrey Degnan, Anita Eubank și Shu Chin Hsu, pentru contribuțiile lor. Le mulțumesc din inimă sutelor de vindecători divini și celor 80 de scriitori divini pe care i-am antrenat, pentru marea lor contribuție la îndeplinirea misiunii mele.

Îl apreciez profund pe Allan Chuck pentru activitatea lui de editare, inclusiv pentru redactarea finală a acestei lucrări. El a sintetizat perfect înțelepciunea, cunoașterea și practica Medicinii Sufletului, Minții și Trupului. Fără eforturile sale, această carte nu ar fi avut actuala formă. Nu îi pot mulțumi îndeajuns lui Allan pentru marele lui sprijin și pentru minunata lui contribuție la întreaga mea operă.

Îl apreciez în mod deosebit pe editorul meu, Marc Allen de la editura New World Library, pentru atenția pe care a acordat-o apariției acestei cărți. O apreciez în mod deosebit pe directoarea editorială a editurii New World Library, Georgia Hughes, pentru sugestiile și pentru sprijinul ei constant. O apreciez în mod deosebit pe editoarea manuscrisului, Mimi Kusch, pentru valoroasele ei sugestii în vederea îmbunătățirii organizării

și clarității acestei cărți. O apreciez în mod deosebit pe editoarea Kristen Cashman de la New World Library, pentru coordonarea întregului proces de publicare a cărții. O apreciez în mod deosebit pe Tona Pearce Myers pentru excelentul aranjament în pagină al acestei cărți. Îi apreciez în mod deosebit pe Kim Corbin, editoare la New World Library, și pe Munro Magruder, director de marketing la aceeași editură, pentru entuziasmul cu care au sprijinit apariția acestei lucrări.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, le mulțumesc părinților, soției și copiilor mei, pentru sprijinul necondiționat pe care l-au acordat operei mele și pentru iubirea lor nemărginită.

Despre autor

Doctor în medicină chinez și practicant al medicinii tradiționale chineze în China și în Canada, dr. Zhi Gang Sha este un maestru terapeut și un maestru al vindecării și al înțelepciunii teoretice și practice spirituale. Începând din anul 2003, el a devenit un canal divin, transmițând umanității sute de mii de mesaje vindecătoare și de binecuvântare provenite din lumile spirituale.

Sha și-a încheiat educația medicală la Universitatea Xi'an Jiaotong și a obținut o diplomă de master în Administrația Spitalelor de la Universitatea din Filipine. La vârsta de 20 de ani, el își crease deja un sistem unic și extrem de eficient de acupunctură. Acest sistem folosește inserarea și scoaterea rapidă a acelor în numai 12 puncte cheie de acupunctură. În plus, el încorporează elemente de vindecare energetică și sufletească. Eficiența sistemului a condus la invitarea lui Sha de către Centrul Internațional de Antrenament în Acupunctură al Organizației Mondiale a Sănătății din Beijing pentru a preda acupunctura și *qi gong* studenților străini.

După ce și-a cunoscut multiubitul maestru, dr. Zhi Chen Guo, în anul 1993, Sha s-a dăruit vindecării

energetice și spirituale, dar și predării învățăturilor spirituale, și îndeosebi celor trei misiuni asumate pe care le descrie în prefața acestei cărți. Activitatea lui s-a extins și mai mult după ce a început să scrie și să predea în Statele Unite, începând din anul 2000, când a publicat cartea lui de pionierat referitoare la autovindecare, intitulată: *Vindecarea prin trezirea puterii personale: cele patru chei ale energizării corpului, minții și spiritului.* Anterior, Sha a publicat lucrările: *Medicina Zhi Neng: metode revoluționare de autovindecare din China, Studiul sufletului: un ghid pentru accesarea puterilor superioare personale, Sfera Vindecătoare Aurie a lui Sha: darul perfect* și *Vindecarea Zhi Neng: poziții vindecătoare ale mâinilor, ilustrate* (în limba chineză).

Dr. Sha a ținut dizertații la Institutul Omega, la organizația The Crossings, la Institutul Esalen, la Institutul pentru Științe Noetice, la Institutul Spiritual Internațional Agape, la cel de-al doilea, cel de-al patrulea și cel de-al cincilea Congres Mondial de Qigong, la a 30-a Aniversare a Conferinței Internaționale SSF-IIIHS, la Centrul Aspen pentru Sănătate Integrativă, la Centrul Medical Regional Genesys, la Learning Annex, la al treilea Forum Anual pentru Medicina Integrativă al Universității Columbia din San Francisco, la a 12-a Conferință Internațională pe tema Anti-îmbătrânirii și Biotehnologiilor, la Institutul pentru Studii Integrale din California, la Clinica de Medicină Integrativă din Santa Rosa și la Institutul pentru Psihologie Transpersonală.

Ales Maestru Qigong al Anului la cel de-al cincilea Congres Mondial de Qigong din anul 2002, Sha a apărut

în două documentare PBS: *Qigong: o artă vindecătoare chineză străveche pentru secolul XXI* și *Vindecarea prin trezirea puterii personale cu maestrul Sha*, într-un documentar transmis de televiziunea canadiană: *Vindecarea prin trezirea puterii personale cu maestrul Sha*, precum și la diferite televiziuni internaționale, la radio, pe Internet și în media tipărită. Fondator al Institutului pentru Medicina Sufletului, Minții și Trupului, al Institutului Internațional de Medicină Zhi Neng și al Fundației de Cercetare Sha, dr. Sha rezidă la ora actuală în Canada.

Pentru informații suplimentare, puteți vizita site-ul **www.drsha.com**. Dr. Sha poate fi contactat la adresa de e-mail **drsha@drsha.com** sau la numărul de telefon 1-888-3396815 (gratuit în SUA și Canada), dacă doriți ca dr. Sha să vină și să țină o conferință în zona dumneavoastră.